

## 乐享当下

文 / 禹艳

金秋将尽,初冬已至。我们该以什么样的心态去面对冬日的到来呢?笑着道一声“你好”,相信接下来发生的一切都是最好的安排。活在当下,便要学会享受当下。

趁着天气还好,一定要到户外走一走。去幽静的古城老巷、“网红”景点打卡,感悟深藏闹市的历史遗韵;去百年银杏树下守望,看满枝金黄,风吹叶落,体味一叶知秋的浪漫;去拥抱大自然的美景,看层林尽染,色彩斑斓,感受树林间的鸟语花香,秋虫啾啾……

寻一个晴好的周末,带上老伴儿去远足郊游,沐浴在冬日的斜阳里,或徒步,或骑行,或自驾,肆意挥洒冬日的浪漫;或临窗小憩,让透过玻璃窗的冬日暖阳洒在身上,老两口闲适地坐着、聊着,享受着这份恬静、温馨的秋日美好。

初冬如约而至,幸福不期而遇。在七彩晚霞的映衬下,我们的老年生活时时都有快乐,处处都有惊喜,愿我们都带着那颗感恩的心,在最美的季节,活出各自生命的精彩。❀

# CONTENTS

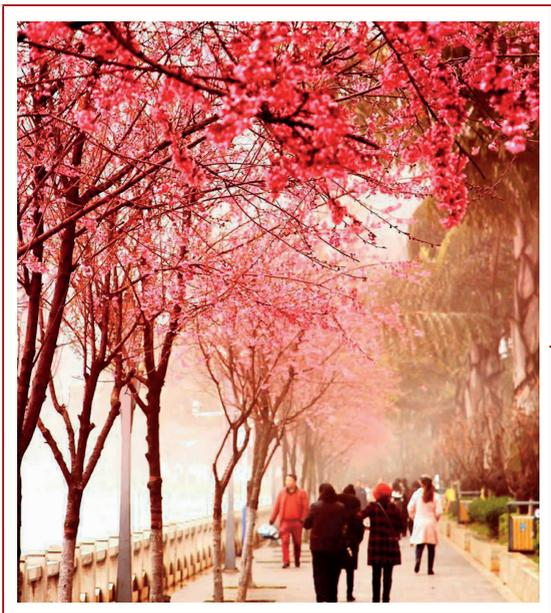
## 04 乐知天下

- 04 美国老年人贫困问题日益加剧(二则)
- 06 韵味十足且小众的古镇盘点
- 08 上门服务有了“国标”,居家养老更安心
- 10 安宁疗护试点如何守护患者“最后一程”? (二则)
- 12 这首童谣竟隐藏着我国研究原子弹的故事(二则)
- 14 退休后的第一天,你是如何度过的?



## 18 乐续古今

- 18 玉砂颗颗析水出
- 21 贾平凹名字的来历
- 22 郭宝昌:传奇人生终落幕,  
天堂仍有大宅门
- 24 叶嘉莹:贯中西文脉 承诗香百年
- 26 张謇的家风家训(三则)
- 30 中国航天员是怎样炼成的?
- 32 “八十万禁军教头”是个什么官? (二则)

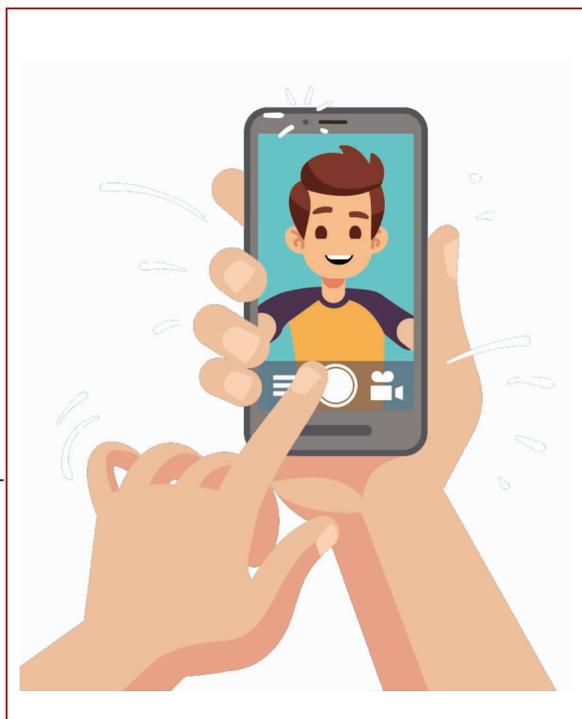


## 34 乐享人生

- 34 “中国抗虫棉之父”郭三堆的“种棉情”(二则)
- 38 14年跑遍祖国,退休夫妻编印《我们自驾游》(三则)
- 44 藏在个旧旧时光里的美食

## 46 乐学天地

- 46 蜻蜓的画法(二则)
- 50 中药谈·野菊花(三则)
- 54 抬腿+踮脚,帮助预防骨质疏松(三则)
- 56 藏在大豆里的长寿秘诀
- 58 “今日头条”收藏夹 提前分类好查找(四则)
- 60 晚上吃姜赛砒霜?(四则)
- 62 小幽默·动脑筋·长知识



主管 中共天津市委宣传部  
主办 中共天津市委支部生活社  
编辑出版 中共天津市委支部生活社  
发行单位 中共天津市委支部生活社

总编辑 贾春颖  
副总编辑 岳涛  
王翊  
副社长 莫中远

主编 王钢  
文字采编 刘金晖 安可欣  
刘瑾皓 刘田田  
设计 刘赓

国内统一刊号 CN12-1474/D  
广告经营许可证号 120101004

发行范围 国内外公开发行

征订电话 022-23393830

# 天津老干部

2023年11月下  
总第46期·每月20日出版

联系地址 天津市河西区尖山路82号  
邮政编码 300210  
电子邮箱 zbshtjlg@163.com  
法律顾问 天津金诺律师事务所

定价 10.00元  
印刷 北京盛通印刷股份有限公司

### 特别声明:

本刊刊发的文字、图片均向作者支付稿酬,如因稿件来自互联网或信息不详无法及时联系的,敬请与本刊联系领取稿酬。  
本刊投稿作者应当保证作品著作权的完整性、合法性,如涉及侵犯他人合法权益的,本刊不承担任何责任。投稿作品如无特别说明,视为我社拥有该作品在我社全媒体平台的信息网络传播权。

## 美国老年人贫困问题日益加剧

据美国消费者新闻与商业频道报道,随着“婴儿潮一代”(指1946年至1964年间出生的美国人)已退休或临近退休,美国老年人贫困问题不断加剧。经济合作与发展组织(以下简称“经合组织”)提供的数据显示,美国65岁以上人群中约有23%生活在贫困之中。

美国学者认为,越来越多老年人陷入贫困,折射出美国日趋严重的种族差距、结构性不平等、贫富分化、年龄歧视等多方面社会问题。

据美国媒体报道,许多美国老年人经常表示,物价高企等因素导致生活成本持续上升,他们在食物和药品之间难以做出抉择。

亚拉巴马州伯明翰居民辛斯雷·菲利普斯表示,她原本希望退休后的生活能更加轻松,但现实并非如此。“药品价格上涨迫使许多老年人减少服用救命药品的次数,有些老年人在买药和买食品之间犹豫不决。”

俄克拉何马州塔尔萨居民沃尔特·考克斯每月只能依靠765美元的社保支票来支付账单,他说:“除了给车加油、买杂货、支付水电费以外,我真的什么都负担不起。”

面对生活压力,越来越多的美国老年人依靠打零工来维持开支。美国

新学院退休公平实验室主任特雷莎·吉拉尔杜奇表示,美国有超过1/3的65岁以上老龄人口在做兼职工作。宾夕法尼亚大学商业经济学与公共政策教授奥利维娅·米切尔直言:“老年人贫困问题加剧令人担忧,而且没有较好的解决办法。”

美国老年人贫困率上升,另一个直观现象是老年无家可归者人数持续增多。宾夕法尼亚大学教授丹尼斯·丘尔哈内2019年进行的一项研究结果显示,2020年至2030年,无家可归的老年人口数量将增长近2倍;到2030年,全美65岁及以上的无家可归人口将从2019年的4万人增长至10.6万人。

美国公共广播公司报道说,随着“婴儿潮一代”年龄增长,多次经济衰退的冲击和社保体系的漏洞百出,越来越多的老年人将无家可归。《纽约时报》评论称,美国65岁以上人口贫困率的上升表明,近年来美国老年人的生活每况愈下。🇺🇸(来源:《人民日报》)



## “少子老龄”的日本，正面临劳动力严重短缺

一直以来,日本都是最具代表性的老龄化国家。根据世界卫生组织发布的数据,日本人均寿命排名连续多年保持世界第一。但极低的出生率和平均寿命的延长,使得该国的老年人口比例愈来愈高。目前,日本的劳动力短缺问题日益严峻,老龄化引起的社会负担增加、劳动力人口减少、经济发展危机等问题也一直有待解决。同时,日本养老金支付、医疗看护系统都面临着巨大压力,社会正常运行的维系也越来越难。

据《北京商报》报道,从年龄层来看,日本75岁以上老年人有2005万,占总人口的16.1%;80岁以上老年人有1259万,占总人口的10.1%,这意味着每10名日本人中就有一名超过80岁的老人。照此推算,到2025年,战后日本第一代生育高峰(1947年—1949年)时出生的人口将年满75岁,届时日本75岁以上老年人数量占总

人口的比例将超过21%,日本将进入“超老龄化社会”。

在今年1月的施政演说上,日本首相岸田文雄指出,少子化老龄化形势严峻,日本社会机能已经到了难以维系的危险边缘。

从日本出生人口数来看,今年上半年(1月—6月)新生儿数量(包括外国人在日本出生人数)同比下降3.6%,是2000年以来的最低值;死亡人数却增加了2.6%。与出生率相对应,日本今年上半年的结婚数量也减少了7.3%。尽管政府连续出台包括“育儿假”在内的各种鼓励措施,但日本的人口一直在减少。

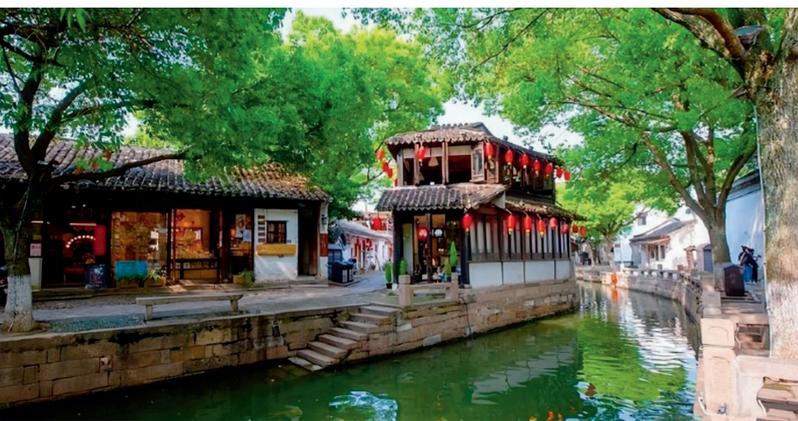
目前,15岁—64岁年龄群体是支撑日本社会保障制度运行的重要支柱,但该群体人口正持续减少。🇨🇦 (来源:九派新闻)



## 韵味十足且小众的古镇盘点

我国有着众多著名的古镇。这些古镇不仅是中华文化的瑰宝,也是现代人了解中国历史文化的重要途径。下面为大家盘点几处韵味十足且小众的古镇。

### 吴江同里古镇



同里镇,位于太湖之畔古运河之东。它建于宋代,至今已有 1000 多年的历史,是名副其实的水乡古镇。它是江苏省最早(1982 年),也是唯一将全镇作为文物保护单位的古镇。在一级保护区域内,明清建筑占 70%,400 多年来的文化遗址、遗物、遗迹、遗风犹存,随处可见深宅大院、园林小筑。现存有退思园、耕乐堂、环翠山庄、三谢堂、侍御第、卧云庵、城隍庙、尚义堂、嘉荫堂、崇本堂等园林和古建筑。建于清光绪年间的退思园,因亭台楼阁及山石均紧贴水面,如出水上,所以又有“贴水园”之称,在建筑史上堪称一绝。崇本堂、嘉荫堂木雕艺术十分精美,耕乐堂庭院以田园风光见胜。同里镇有“三多”,即名人多,明清建筑多,水、桥多。它以小桥流水人家的格局

赢得了“东方小威尼斯”的美誉。

### 保山腾冲和顺古镇



沿着西南丝绸古道,翻过巍峨的高黎贡山,走进和顺古镇,就像走进了一座文化迷宫。在古老的火山台地之上,成千幢特色民居依山傍水而建,栉比鳞次,举手投足之间便可触摸到斑驳的岁月和浓厚的文化气息。600 多年来,以中原文化为主流的和顺古镇,兼收并蓄,成为中华文明与南亚、西方交融的窗口。通过几十代和顺人的艰辛努力,创造了辉煌的历史和灿烂的文化,培育出许多文化名人、富商大贾,保留下大量文化艺术价值很高的古民居建筑群。在 2005 年央视中国魅力名镇评选中,和顺古镇以其独特的六大魅力(面向南亚的第一镇;火山环抱的休闲胜地;汉文化与南亚文化、西方文化交融的窗口;大马帮驮来的翡翠之乡;西南丝绸古道上最大侨乡;6000 居民和谐生活的古镇景区),征服了由全国一流专家组成的评委会,入围全国十大魅力名镇并荣获唯一的年度大奖。

## 重庆涪滩古镇



涪滩古镇其实应该叫涪滩古寨，位于重庆市合川区东北 28 公里，建镇于宋代，是中国首批历史文化名镇，中国十大古镇之一，首批“中国最美的村镇”。古寨三面为悬崖峭壁，具有“一夫当关，万夫莫开”险要之势。清同治元年增修的瓮城在重庆市绝无仅有，城内保留着四个藏兵洞，具有关门打狗、瓮中捉鳖的御敌功效。清代建筑文昌宫保存完好，古戏楼外栏木刻浮雕令人叹为观止。涪滩古镇内的古庙建筑群，始建于唐，兴盛于宋，重建于清，古镇附近曾有 9 宫(庵)18 庙的传说，是佛教信徒的聚集地，兴盛之时僧人上千。

## 贵阳花溪青岩古镇



青岩古镇，是一座建于 600 年前的军事古镇，位于贵阳市南郊，是贵州四大古镇之一。交错密布于镇内的明清古建筑，设计精巧、工艺精湛，寺庙、楼阁画栋雕梁、飞角重檐，虽年久失修，大部分仍风韵犹存。古镇的建筑依山就势，布局合理，石雕、木雕工艺精湛，蕴含着许多神话传说和浓郁的地方特色，

令人叹为观止。一条条纵横四方的青石板路和弯曲狭长的小巷，分列两旁的古老的石柜台和木柜台，门窗间精雕细刻的小椽，石坊上倒立的石狮……无不让人引发思古幽情。

## 浮梁瑶里古镇



瑶里古镇位于江西省景德镇市浮梁县，地处皖、赣两省四县(安徽祁门、休宁；江西婺源、浮梁)交界处。瑶里因是景德镇陶瓷发祥地而得名，远在唐代中叶，这里就有生产陶瓷的手工作坊，素有“瓷之源，茶之乡，林之海”的美称，是国家重点风景名胜区、国家历史文化名镇。明清商业街是古徽州大道上最为繁华的商业街之一，全长 1000 多米，分为上街头、中街头、下街头三段。昔日有上百幢店铺鳞次栉比地分布在街道两旁，至今仍保存较好，其中以景德镇市重点文物保护单位——明代商店最具特色。东埠古街是浮梁四大古街之一，由古街、古桥、古码头等组成，是明清之际装运高岭土之地，因运输繁忙而成街。街道两旁林立的店铺和青石板上独轮车辗出的凹痕，是古代东埠码头装运高岭土繁忙景象的真实记录。瑶里高岭山是闻名世界的陶瓷圣地，是世界高岭土矿物的命名地，现遗存古矿坑 127 条，古窑址 67 座，水碓 149 乘，古作坊 600 处，古码头 100 个。🇨🇳

(来源：“地理知识精选”微信公众号)

## 上门服务有了“国标”，居家养老更安心

近日,《居家养老上门服务基本规范》国家标准(GB/T43153—2023)发布实施,这是我国针对居家养老上门服务发布的首个国家标准,将为合理界定居家养老上门服务范围、规范供给主体资质条件及供给流程内容要求等提供基本依据,对于推动居家养老服务标准化、规范化、专业化发展具有现实意义。

无论是国家卫健委公布的相关数据,还是多地开展的专题调研都显示,绝大多数受访老年人倾向于居家养老。所以,上述国家标准的出台其实顺应了老年群体对养老服务进家庭的殷殷诉求。

老年人更愿意选择居家养老,很大

程度上缘于“穷家难离”的文化情缘。毕竟家是人们安身立命的根基、精神休憩的港湾,更是每个家庭成员难以割舍的情感依托。在崇尚人文精神与世俗生活的中国文化中,家作为饮食起居的场所和亲情血缘的纽带,具有极高地位。选择居家养老,或许并非是要单居寡住或儿女陪伴,而是习惯了老家具、老环境、老街坊带来的安全感、亲情感与归宿感,这更有助于老年人的精神愉悦和颐养天年。

也正因此,近年来,各界都在呼唤“让专业养老服务走进寻常百姓家”,而这需要整合相关服务资源、厘清服务边界、提升服务技能、强化服务监督。该标准是在全面总结各地实践做法基础上,适应居家养老服务发展需要编制而成的。标准主要内容分为5个部分,包括“术语和定义”“总体要求”“服务内容”

“服务流程及要求”“服务评价与改进”。其中,“总体要求”明确了服务组织、服务人员所应具备的基本条件和服务应达到的基本要求;“服务内容”包括生活照料、基础照护、健康管理、探访关爱、精





神慰藉、委托代办、家庭生活环境适老化改造7项服务，涵盖了居家养老所需的主要专业化服务内容；“服务流程”明确了从咨询接待、老年人能力评估、签订服务协议、服务准备到服务实施等一系列程序性要求；“服务评价与改进”明确了服务评价形式及对评价发现问题改进反馈的要求。这几乎涵盖了居家养老所需的主要专业化服务技能，契合“让专业人做专业事”的基本要求。

尊老养老是家事也是国事，家政服务是小切口也是大民生。发布《居家养老上门服务基本规范》就是要让养老服务有规可依、有章可循，这既有利于服务组织和服务人员对标守规、按章操作，也有利于被服务者和公众的客观评价与监督，更有利于纠纷处置和争议裁决，进而促进养老服务标准化的整体发展。

民之所望，政之所向，业之所归。上述国家标准是在全面总结各地实践经验和准确释义国家相关政策法规的基础上形成的行业遵循，各养老服务组织和相关家政服务人员应以新规为指引，秉持诚信经营理念，坚持以标为

尺、以规为范，认真强化岗位培训和业务技能提升，努力培养适应趋势、符合国标的居家服务行家里手，建立具备过硬资质和践行国家标准的专业服务队伍。有关部门也有必要持续细化完善规章制度，积极与以街道、社区为基点的养老服务供给资源就近对接，做好新规与既有养老服务保障工作的衔接，让居家养老上门服务惠及更多老年群体和家庭。

下一步，民政部将指导各地认真做好《居家养老上门服务基本规范》国家标准的宣贯实施，适时针对具体服务内容制定相对细化的配套标准，进一步增强标准的指引性和可操作性，推动有效提高居家养老上门服务的精准度和精细化水平，不断增强广大老年人居家养老的获得感、幸福感、安全感。🇨🇳

（来源：《工人日报》、民政部网站）

# 安宁疗护试点如何守护患者“最后一程”？

文 / 李恒 侠克 王民



今年10月14日是“世界安宁缓和医疗日”。自2017年国家卫生健康委启动安宁疗护试点工作以来，第三批国家级安宁疗护试点已覆盖全国185个市(区)。安宁疗护试点工作进展怎样？如何守护患者“最后一程”？

病房里的医疗标识被隐藏，患者床头功能区用壁画装饰；病房之外，设有多功能谈心室、静休室、SPA间……这是河北省沧州市人民医院安宁疗护区，一片格外安静的区域，入住患者将在这里度过余生，医护人员努力将患者病痛降到最低，让他们获得生命终末期的安宁与尊严。

中国生命关怀协会理事长李林康介绍，安宁疗护的含义是为疾病终末期或老年患者在临终前提供身体、心理等方面的照料和人文关怀，提高患者的生存质量，不是以治疗痊愈为目的，而是帮助患者舒适、安详、有尊严地离世。

《“健康中国2030”规划纲要》提出，为老年人提供治疗期

住院、康复期护理、稳定期生活照料、安宁疗护一体化的健康和养老服务。

作为老年健康服务体系的重要一环，我国从增加医疗服务机构、扩大床位供给、探索发展模式、完善配套政策等方面加快安宁疗护服务发展。

今年7月，国家卫生健康委确定北京市、浙江省、湖南省为第三批国家安宁疗护试点省(市)，天津市南开区等61个市(区)为第三批国家安宁疗护试点市(区)，提出到2025年，在每个国家安宁疗护试点市(区)、每个县(市、区)至少设立1个安宁疗护病区，建立覆盖试点地区全域、城乡兼顾的安宁疗护服务体系。🇨🇳

(来源：新华网)

## 警惕,上千万部“老年机”被植入病毒!



近日,四川省公安厅公布了一起案例。2023年年初,四川攀枝花警方成功破获了一起“上千万部手机被木马程序控制私自扣费牟利亿元”的特大网络案件。

案件的发现源于有市民怀疑家中长辈手机中病毒,于是到公安系统报案。经民警调查,发现辖区内很多位老人,都是使用该型号款式的手机,并出现了手机莫名自动订购增值业务的情况,每月被扣除相关增值业务费用都在1元至10元不等,很多老人因为对手机操作不熟悉,常常认为是自己误触所致就没太在意,因此长期蒙受损失。

警方还发现,这些手机网络数据链接到的都是同一个域名的服务器。经勘验,发现该服务器可以提供远程控制手机订制增值业务的功能。

原来,为能够控制更多的“老年机”,以陈某为首的犯罪团伙在与多家手机主板生产商合作过程中,将木马程序植入手机主板

内。装有上述主板的手机出售后,陈某团伙就通过之前植入的木马程序控制手机,开通增值订购业务。一系列操作完成后,再将记录删除。利用这样“隐蔽”的犯罪手法,该案4个犯罪团伙非法牟利上亿元。

民警通过数据追踪,发现全国竟有1400余万部手机被远程控制并恶意扣费,其中涉及四川省有60余万部手机,涉及攀枝花市有4000余部手机被该木马服务器控制。

警方提醒,大家在购买手机时,务必要通过正规渠道购买值得信赖的产品。对于通信资费异常和手机号绑定银行卡出现异常扣费等情况,要及时向电信运营商咨询,同时加强个人信息安全防范,不查看点击来源不明的短信,不用手机号注册不熟悉的网站,不扫来源不明的二维码。一旦发现网络违法犯罪行为,应及时向公安机关举报。📱

(来源:央视新闻新闻客户端)

## 这首童谣竟隐藏着我国研究原子弹的故事



“小皮球，架脚梯，马兰开花二十一，二八二五六，二八二五七，二八二九三十一……”这首耳熟能详的童谣背后隐藏的竟是我国研制第一颗原子弹的故事。

我国的第一颗原子弹，因其外形似球，故而称其为“小皮球”。“架脚梯”指的是核试验基地上一座 102 米高的铁塔。当时我国的第一颗原子弹并非采用空投的方式引爆，而是放置在这座铁塔上进行的塔爆试验。

核试验基地所在地是被称为“死亡之海”的罗布泊荒漠。这里几乎寸草不生，但却生长着一种名叫“马兰”的花儿，因此核试验基地又称为“马兰基地”。

“马兰开花”并不是指马兰花开花，而是指在马兰基地“开花”的我国第一颗原子弹。另外，马兰基地还有另一重身份，那便是中国人民解放军总装备部第 21 试验训练基地。所以“二十一”指的就是第 21 试验训练基地。

“小皮球，架脚梯，马兰开花二十一”，据说就是当年参与核试验的人员所创，为了庆祝试验的成功，但是又要做好保密工作，就

将当时使用的密语加入到童谣中，传唱大江南北。

“小皮球”还有一个更加美丽的名字——“邱小姐”。

第一颗原子弹爆炸前夕，为确保核试验场与北京之间的联络保密，周恩来总理提出要使用一些暗语和密码。因“小皮球”长得十分圆润，于是大家决定将它的代号取为“球小姐”。“球”和“邱”谐音，于是就变成了“邱小姐”（实际上原始档案中的密语表上写的是老邱，后被称为“邱小姐”）；装原子弹的平台叫“梳妆台”；连接火工品的电缆像头发一样长，叫“梳辫子”；原子弹装配为“穿衣”；原子弹装配车间，密码为“住下房”；吊到塔架上的工作平台为“住上房”；气象密码为“血压”；起爆时间为“零时”。

1964 年 10 月 15 日 18 时 30 分，原子弹开始装配，并向北京发出了第一条暗语——“邱小姐住下房”。

16 日 8 时，又发出了第二条暗语——“邱小姐在梳妆台，八点钟梳辫子”。

火工品插好后，原子弹被徐徐吊上塔架，之后发出了第三条暗语——“邱小姐住上房”。

10 月 16 日 15 时，云层逐渐变薄，伴随着巨响，金光喷发，火球凌空，爆炸声响彻云霄，蘑菇云腾空而起，我国首次核试验取得圆满成功！🇨🇳

（来源：中国原子能出版社）



## 有警犬,为什么没有警猫?

文 / 律游

警犬在我国有上千年的历史,早在唐朝时期就有“警犬”一词了。唐朝杜佑在《通典》中说:“恐敌人夜间乘城而上,城中城外每三十步悬大灯于城半腹,置警犬于城上,吠之处需加备脂油火炬。”也就是说,唐朝警方已经使用警犬来保卫城池了。

为什么有警犬,却没有听说过警猫?要讨论“警犬”“警猫”,先得界定它们的含义。

警犬是用于侦察破案的一种工作犬,是公安机关经过严格筛选和专门训练而成的。根据公安部颁发的《公安机关警犬技术工作规定》规定,警犬是指公安机关用于繁育、训练和使用的各类犬的总称。从法律属性上来看,警犬属于警用器械。严格来说,如果按照警犬的法律定义,警猫应该也是

公安机关经过严格筛选和专门训练用来从事侦察破案等公务的警用器械,但是到目前为止,在我国的法律体系中并没有听说过“警猫”这个称呼。

那么,为什么有警犬,却没有警猫呢?养过猫狗的人大致也能结合自身经历来聊聊这个话题。总的来说,狗与人类之间的情感纽带更加深厚,相对容易训练成才,更能胜任搜索、追踪和攻击等任务。而猫则更具有独立性和神秘感,训练难度较大,执行任务的表现不如警犬稳定。在配合警方工作时,狗与人类的情感纽带对于建立有效的合作关系至关重要。🇨🇳

(来源:“每天学点法律知识”微信公众号)

## 退休后的第一天， 你是如何度过的？

本期话题

### 余生梦想 快乐启航

文 / 舞翔



退休后的第一天，我没有迫不及待地做家务，以弥补几十年来对家庭的亏欠，也没有像俊鸟出笼般地去放飞自我，以享受失去约束的自由，而是漫步房厅，独自思考着余生梦想该如何启航。

在我看来，退休就是告别“昨天”，迎来“今天”，走向“明天”。在漫长的“明天”里，我可以早起晨练，饭后阅读；帮扶儿女，为子孙分忧；携同老伴好友周游天下，吃喝玩乐；打工挣钱，补贴家用……

想着想着，我突然觉得这样度过余生，既不是我向往的目标，也不是我喜欢的生活方式，按照这样的思路继续生活，不会活出惬意、快乐、轻松、自在，更不会使余生精彩。

于是，我换了一个角度思考：我最喜欢做什么？我最擅长做什么？我最应该做什么？我最大的梦想是什么？按照这个思路，我逐渐认识了自己，发现了自己的优势，也看到夕阳路上的那片光明。32年的军旅生涯，没有党和军队的培养，就没有我今天的幸福生活。感党恩，当涌泉相报。长期从事宣传教育工作，我积累了一些思

想政治工作经验和文字写作知识，应当把这些资源回报给社会，奉献给人民，做到“离职不离党，退休不褪色”，使自己的退休生活在奋斗中充实，有限的生命在奉献中延伸，失落的心态在善良中豁达。

思路决定出路，一日的深思感悟，使我找回了信仰，有了新的梦想。我勉励自己——“不辱使命，退休续谱夕阳曲；苍松傲雪，余生再度新芳华”。基于这样的思考，我谢绝了一家企业的高薪邀请，放弃了开办利润丰厚的销售公司，毫不犹豫地加入了军队离退休干部管理机构所属的关心下一代工作委员会（简称“关工委”）。这是一个党领导下的，以老同志为主体，以“急党政所急、帮青少年所需，尽关工委所能”为工作方针，以“围绕中心，服务大局”为主要任务的群众性工作组织。在这个没有报酬、没有福利、无私奉献的岗位上，我至今已经工作了15年。在这个工作岗位上，我找到了适合自己的生活方式，追寻着余生梦想，收获了快乐，赢得了健康，得到了组织和社会的认可，获得了全国“先进军休干部”等荣誉称号。🇨🇦

## 在快乐和惬意中度过退休后的第一天

文 / 旭东

2019年秋末的那个周一，是我退休后的第一天。早上我睁开眼，东方已经泛白，时针指向6点半，我赶忙穿衣下床，匆匆收拾好，就要下楼去上班。老伴儿赶紧提醒：“你今天已经退休了！”对啊，我退休了，忽然感觉浑身轻松，就像职业马拉松选手终于跑到终点。我如释重负地长舒一口气。其实，早在一年前，我就开始做退休的准备工作了，陪同接班人先后到外地和本市有关单位、部门进行工作对接。退休前夕，我又将手里的工作全部忙完并交接完毕。退休当天，我干的第一件事儿就是退群，从单位的几个工作群里退了出来。因为从今天开始，我的主要任务就要从单位转移到家庭了，虽然心里有一丝不舍，但我明白，我得调整好自己，做好人生后半场的自选动作，迎接新的生活。

吃罢早餐，晨晖中，我坐在电脑前开始愉快地码起字，操练起我的文学爱好，这是我的自选动作。在职时，整天被埋在消息、照片和视频的新闻写作、审定中，忙于网站、报纸及媒体接待等工作，就是周六日也经常和同事们跟随领导视察、调研或签约，基本无暇顾及自己的文学爱好。如今退休了，可以有大把的时间和精力做自己喜爱的事情了，我感到十分满足和惬意。上午10点多，我开车陪老伴儿到菜市

场买菜，已经退休的老伴儿非常高兴。吃午饭时，我打开电视机，收看新闻，精神物质双丰收。忽然，我想起单位午餐后都能取到两小盒儿酸奶，就对老伴儿说：“今后咱家也要买些酸奶，饭后食用，我习惯了那种生活。”老伴儿笑着点头答应。

下午，我在绿树成荫的小区里遛弯，呼吸着秋天清爽的空气，感觉心情非常好，这是我在职时做不到的。眼下，我们的孩子还没结婚，也就暂时没有照看孙辈的任务，可以自己支配时间。休息过后，我又坐在电脑前继续码字，一篇千余字的散文基本完成。夕阳西斜，我忽然惦念起单位同事们此刻该下班了，眼前又浮现出大家从滨海新区乘班车回家时的情景。忽然，感觉现在的我多了一份安逸和清闲，少了一份紧张和喧嚣，但一种离群孤雁的感觉竟悄悄袭上心头。这时，我的手机响了，是单位退休党支部微信群主向我发出入群邀请，我心中一喜，马上加入，我又有了找到组织的感觉。老伴儿说，现在有大把的时间可以出去游览祖国大好河山了。是啊，到了可以说走就走的时候了。我伫立在窗前，望着天边的夕阳，开始规划起今后的退休生活……退休后的第一天，虽然有一丝丝的失落感，但我仍在快乐和惬意中度过了这难忘的一天。🇨🇳

## 特殊的一天

文 / 孔祥

退休生活的第一天，翻开了我60岁后人生旅途新的一页。

回想往日，我总是在清晨5点15分准时起床，洗漱，整装，约6点出门，匆忙去赶乘6点15分的公交车。披星戴月，几十年如一日，做着忙碌而又充实的工作，其实内心还是感觉非常满足、快乐的。如今睡到自然醒，我淡定地吃着早餐，闲庭信步地来到阳台边，看着阳台上绿意盎然的盆栽，我心中油然而升起一股从容的感慨：退休，不就是回归家庭吗？

这样，退休后的第一天就成了我告别奔波，迎接闲静的一个新起点，“读万卷书，行万里路”就是退休生活的新序章。今天，又恰逢妻子的生日。我们两个人的大日子，巧妙地交汇在同一天。也许这是天意吧。总之，值得庆贺，值得感恩。

于是，我提议买一个蛋糕：一来庆祝妻子的生日，二来开启我的退休生活。妻子满意地说：“行，庆祝就是需要有一种仪式感——甜甜蜜蜜的。”

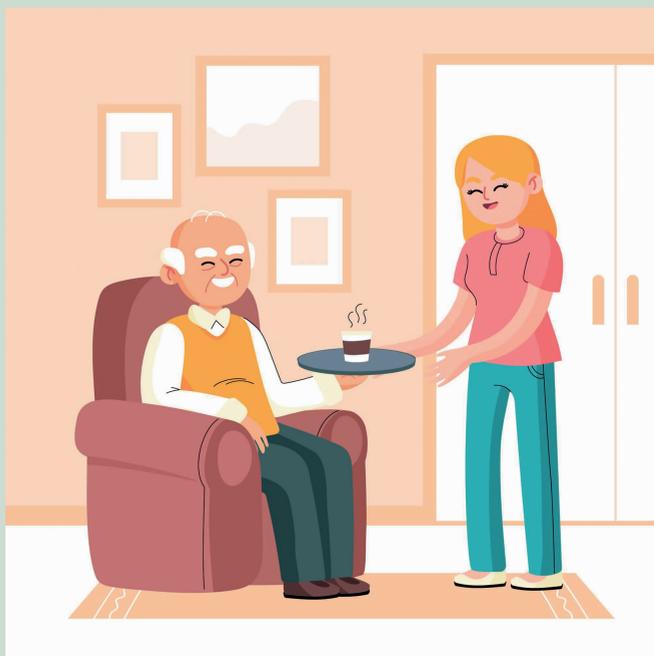
我欣然出门，前往我家附近的超市购买食物和蛋糕。只见蛋糕店

开放式的柜台上，还剩最后一个卷筒式蛋糕。我不管大小，不问价格，即刻买下，犹如收获一件战利品似的左看右看，仿佛这就是我期待已久的蛋糕。

兴冲冲地回到家，妻子接过我手里的东西便钻进了厨房，使出浑身解数，做出一桌美味佳肴。饭后，妻子泡好咖啡，打开蛋糕，点上蜡烛默默许愿，我们共同唱起生日歌，歌声在屋宇间回荡……

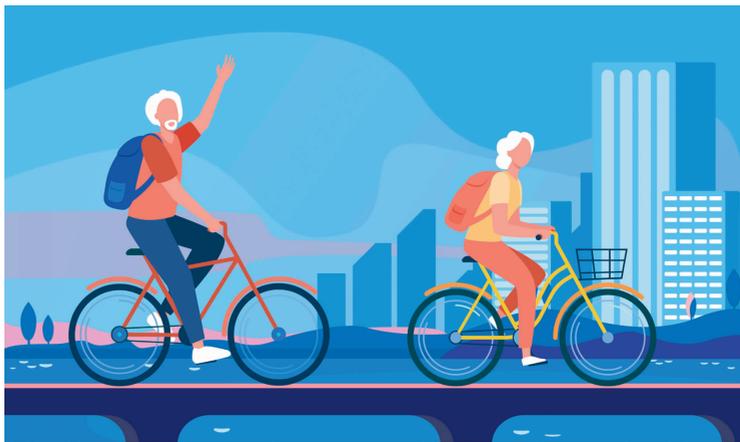
喝着咖啡，吃着蛋糕，妻子深情地对我说：“祝你退休生活快乐！”我会心地笑了，道出了藏于心中的寄语：“若要退休快乐真，夫妻同是守望人。”

此时夜色降临。我在灯下，提笔记下了这难忘而有意义的一天。🇨🇦



## 告别过去 享受当下

文 / 周德苍



对我个人来讲，终生难以忘怀的日子有两个：一个是刚参加工作的那天，另一个则是退休到来的这天。达到退休年龄，步入退休人员的行列，从今开始会过上一种与以往不同的生活，想起这些我的心中难免有几分不习惯，甚至有几分失落，尤其是在退休的前几日，整天心不在焉的。

情绪会随着现实的到来发生转变，我开始劝自己退休了何尝不是一件好事呢？从此可以按照自己的喜好去愉悦心情，享受闲暇时光了。我暗下决心，来日方长，我需要和过去的自己做个告别，去迎接未来的生活。

生活需要有仪式感，当然我退休后的第一天也少不了。聚三两好友来到家中，品茶与他们畅想未来；慢走、读书、写字，或是与孙儿逗乐，享受天伦之乐，或下厨做菜，品味生活的情趣，不亦乐乎，抑或去野外踏青遛弯，享受一下和煦的清风和明媚的阳光，观赏一下朝夕变化间的云霞美景……原来人生路上还有这么多秀美的景色等着

我去观赏。

回顾四十多年的职业生涯，如白驹过隙，突然发现自己只顾匆匆赶路，不曾留意身边的风景，错过了多少次与美好的相遇，难免有些遗憾、懊恼和悔恨在我们脸上浮现，彼此的谈笑少了很多，气氛也在此刻变得沉闷，所以未来的我该怎么做呢？我突然想起这样一句话：心态决定命运。其实，退休人员活的就是一个心态，不同的心态决定不一样的晚年生活。只要心态正，幸福就会接踵而至，快乐就会无处不在。

夕阳无限好，黄昏当清晨。快乐在于心态，幸福与年龄无关。人到了晚年，就应该调整一下心态，放松一下心情，知足常乐，随遇而安，善待自己，好好活着，这比什么都重要。退休了，用淡然看待世界，用微笑面对生活，用快乐打发时间，用阳光填充情怀，过风轻云淡的日子，不去懊悔，学会坦然接受，保持健康心态，及时与昨天的自己做个告别，未来还需要活在当下！👍



扫一扫,听一听



## 玉砂颗颗析水出

文 / 鑫彪

“开门七件事,柴米油盐酱醋茶”,盐是人民生活的必需品。“食不厌精,脍不厌细”,盐又是“五味之首”。说起盐,首推天津长芦汉沽盐场生产的食盐,优越的地理自然条件和悠久的制盐传统工艺,使得产出的食盐颗粒饱满、色泽晶莹、味鲜质佳,被誉为“芦台玉砂”,它是历史上的皇家贡品。天津长芦汉沽盐场是我国 001 号食盐定点生产企业,是国家商务部认定的第一批“中华老字号”企业,汉沽制盐传统技艺是天津市非物质文化遗产。

### 一个美丽的传说

盐是怎样发现的,又是如何生产的?民间有着一个美丽的传说:在很久很久以前,有一只金色的凤凰落在了汉沽这一带海岸上,一位老奶奶发现后惊奇万分。古人云:

“凤凰不落无宝之地。”老奶奶认为这地方一定有宝,然而待凤凰飞走之后这里还是一片空旷的土地,但她还是笃信“凤凰不落无宝之地”这一古训。于是她用衣襟兜了一把泥土回家,并把它装在小布袋里,吊在灶台的房梁上。之后,老奶奶意外地发现炒的菜比以前味道鲜美。开始她挺纳闷,后来才发现吊在梁上的那个小布袋被热气一蒸,掉下来的水珠会落在菜里。老奶奶取下布袋,用嘴舔舔是咸的。她惊喜地把这一发现告诉了乡亲们,从此人们在这块“宝地”上发现了盐。盐,给人们带来美味,也给老百姓带来了生机。起初,人们把泥土收在锅里架灶熬盐,之后发展成在地上挖池子,引进海水晒盐。盐,经过风吹日晒,逐渐蒸发结晶,如颗颗晶莹的珍珠“大珠小珠落玉盘”,海水制盐由此而生。

## 历史悠久 古法晒盐

根据文献记载,我国海水制盐最晚开始于西周时期,至今已有 3000 多年的历史。汉沽盐场前身,是后唐同光三年(925 年)幽州节度使赵德钧为解决军费问题,在宁河芦台设立专门进行海盐生产的芦台场(即汉沽盐场,历史上汉沽曾属宁河芦台管辖),而这也是天津地区最早的盐场。

汉沽盐场至今已有千余年产盐历史,但其晒盐生产工艺原理没有变化,依然是利用滩田经过太阳能、风能使海水自然蒸发浓缩提取氯化钠(盐),主要工艺流程分为纳潮、制卤、结晶和收盐集坨四部分。

**纳潮** 头道扬水即为纳潮,旧为自然纳潮,据乾隆《宁河县志》卷五记载:“当春融之日,预掘土沟以待海水漫入,于沟旁筑晒池,俟潮退后,两人绳系柳兜,挽沟中咸水倾入池晒之既成矣。”后改畜力水车,清同治十年(1871 年)制成盐田用风车,其中央有一根竖木擎柱作轴,挂布帆 8 面,随风而转,带动水车拉水,工作时风动篷转,威风凛凛,民间形象地称其为“大将军”。1925 年改用柴油机,新中国成立后使用电动机扬水纳潮。经多年实践积累纳潮经验:晴天纳潮头,雨天纳潮尾,冬天破冰纳潮,春初化冰期不纳潮。

**制卤** 亦称导卤、赶卤,一般旧式盐滩由纳潮沟引海水入滩地本沟,用提水工具提入水圈汪子(蓄水池),后使其于各水圈汪子中反复流动,利用阳光、风力蒸发、浓缩,至 25 波美度为成卤,再入结晶池晒盐。过去多用“浅水薄煎法”,即浅水勤流动。上世纪 50

年代改“勤赶薄煎”为“深水制卤”,并总结出适应不同季节和气候的制卤方法,如“留卤水底,深水制卤”“一步一卡”“深存薄赶”“冰下抽咸”等。

**结晶** 旧时为煎盐,烧锅熬卤,结晶成盐。每灶置锅 3—5 口,分煎锅与温锅,煎锅近灶门用以煎盐,次为温锅预热卤水,以柴草为燃料,昼夜不停,随干随添,至满锅时,投皂荚或麻仁数片,即结成盐。每昼夜为一火伏,煎盐 6 锅,每锅得百市斤。后为晒盐,卤水灌入结晶池后,逐渐蒸发结晶成盐。一般晒两三日即可扒盐。

传统晒盐以春晒为主,秋晒为辅,夏冬两季停晒。上世纪 60 年代末发展成秋灌春收连续结晶工艺,可提高产量、保护池板、节省劳力。

**收盐集坨** 是指晒制成盐后的扒盐、运盐、集坨、苫封等工序。过去扒盐工具为木耙、木锨、大筐人抬、手推独轮车等,全靠人力推拉。新中国成立后逐步实现扒盐机、装载机、翻斗车、输盐管道、堆坨机等机械化联动作业,堆输能力每小时 120 吨,能筑高 12 米、底宽 30 米的盐坨。

汉沽盐场总面积 139 平方公里,每年采收季节,百

万吨海盐堆满坨地,远远望去那堆积如山的盐坨一座座、一群群,远远眺望犹如



雪山巍峨、原驰蜡象,颇为壮观。

### 守正创新 增添活力



汉沽盐场在坚持传统工艺的基础上,积极守正创新,不断增添活力。如除了日晒海盐,还自主研发并首创了盐田饱和卤水真空制盐工艺,这是国内首条最先进的食盐生产线,日产芦花牌精制食用盐 1000 吨左右。整个流程是将自然滩晒的卤水泵入生产系统后,经过沙滤、膜滤、蒸发、结晶、分离等十几道工序,去除卤水中的杂质,并最大限度保留了海水中容易被人体吸收的各种微量元素,实现了“松散剂”零添加,能够满足人们对健康盐品的需求。

为了保证质量,汉沽盐场从原料、包装、贮存、运输到销售等环节制定了生产技术规范与标准,执行三级质量检验,产品标识明确具有追溯性,并建立预警机制,产品质量安全有保障。

汉沽盐场还以盐为龙头,向多元化业态联动发展,不断延伸产业链和价值链,大力发展溴产业、水产养殖、新能源、畜牧盐、盐藻、文工旅学六大产业板块,逐步实现了

一、二、三产业融合发展的新格局。如汉沽盐场将芦花牌海盐与 120 岁的老字号“山海关”汽水联名推出西柚味海盐汽水;与日化行业深度合作,研制环保绿色化妆品;筹建长芦汉沽盐业展览馆,珍藏长芦汉沽盐业的历史照片和盐业生产实物,展示汉沽盐业悠久历史和汉沽制盐传统工艺,开展工业观光旅游研学活动等。

汉沽盐场是北方唯一的海盐原生态产地,有着全国最大的海盐单池结晶区,纵横交错的盐池在阳光照射下,呈现出“赤橙黄绿青蓝紫”的斑斓景观,宛如大自然的调色板,形成独具特色的美丽景观。汉沽盐场如今已成为远近闻名的“网红打卡地”,引来众多游客拍照留念。目前,汉沽盐场在从事盐业生产的同时,着力打造京津冀地区首家盐业风情游览区。为振兴老字号品牌,汉沽盐场还与时俱进,建成了高水平的电商直播中心,与各大线上平台积极对接,以智慧数字化赋能企业发展更具活力,把有着千年历史的盐场打造为更高质量、更具活力的现代化企业。🇨🇳



## 贾平凹名字的来历



贾平凹出生在陕西省丹凤县金盆村，他的父亲贾彦春在金盆村的南寺小学教书。平凹娘寄住的这户人家姓李，为了纪念儿子出生的顺遂，贾彦春给他取乳名贾李平。在贾家明堂，贾李平行老八，人人都喊他“平娃”，后来单唤一个“平”字。

贾平娃从小爱读书，也喜爱涂鸦。1971年，他19岁时，第一次正式向报社投稿。1972年4月，他被推荐上了西北大学中文系。在半年多的时间里，他写了十几万字的文学作品，竟没有一篇变成铅字的。于是他便四处求教，拜访作家诗人。求教的结果是，回来赶紧学习“充电”，一边刻苦攻读古典文学，汉赋、唐诗、宋词、元曲、《古文观止》等，

一边不断地写作练笔。1973年8月号《群众艺术》上发表了他和同学冯有源合作的革命故事《一双袜子》。这次他署名贾平凹。不过，《群众艺术》发行量小，很快便被淹没在浩如烟海的众多刊物中。

这年10月的一天，天气转凉，20岁出头的贾平娃，缩着瑟瑟发抖的身子，把两条裤子送到钟楼邮局附近的铺子去缝补。等待的时间，他看着大街上一身腴纶衣裤的红男绿女，又切身感受“秋风吹渭水，落叶满长安”的萧瑟和凄冷，不由得在邮局广场上跑动驱寒。他无意中朝花园旁边的报摊上瞥了一眼，立即目光就直了，“贾平凹”三个黑体字清清楚楚地映在眼里！他弯腰细瞧，但见那报纸的右上角有一行大字：深深的脚印。他忍不住“啊”了一声，却急忙转过身，捂住了口，稍稍镇静之后，抖抖索索地摸出了几枚小钱，迫不及待地买了这张报纸。当天夜里，他给父亲写了一封信，报告了这一重大喜讯。这篇两千字的散文刊登在《西安晚报》上。这是他第一次在省城发行近百万份的党报上公开发表作品。自此，西安的读者开始注意“贾平凹”的文章，贾平凹也更加努力地读书写稿，文章也越发表越多。

从此，他一直使用“贾平凹”这个名字。陕西方言，“娃”“凹”同音，改“娃”为“凹”，在于他要正视前途的崎岖和不平，一往无前，矢志不渝，踏平坎坷成大道。📌

（来源：人民政协网）

# 郭宝昌：传奇人生终落幕，天堂仍有大宅门

2023年10月12日16点30分，很少对电影之外的事务发声的导演张艺谋通过他的个人工作室账号发布了一条微博，悼念10月11日去世的导演郭宝昌。短短的篇幅里，他回顾了郭宝昌40年前在广西电影制片厂工作时，对他和几位当时还是年轻导演的赏识与帮助，字里行间透露着浓厚的感恩之情。

享年83岁的郭宝昌，曾凭借其自编、自导的电视剧《大宅门》火爆全国。实际上，《大宅门》的剧中故事都是郭宝昌真实的人生写照。其情节、人物，均来源于郭宝昌身为大户人家养子的所见所闻。熟悉《大宅门》的观众，都还会记得当年这部剧留给观众的震撼。剧本跌宕起伏，讲述了白家的悲欢离合，而剧中的每个人都极富个性。无论是性格张扬的白景琦，还是性格复杂的白颖宇，或是女强人“二奶奶”，都能让观众在细微之处深深共情，感受到这些人身上那种真实的生命力。

很难有人想象出，这部剧本是如何创作出来的。在郭宝昌的回忆中，这个恢弘的故事都发生在一个小房间里，陪伴他的只有一张书桌，满满一冰箱的食物，每天一壶开水。1995年，他在这个与世隔绝的环境里，创作出50多集《大宅门》的剧本。这种简陋孤独的生活没有几个人愿意忍受，但对于人到中年的郭宝昌而言，这个

小屋子中的那段时光是他等待了多年的机会。如此努力拼命，是因为在前半生中，郭宝昌没有任何一个机会，可以追求自己的理想，创作出真正属于自己的作品。而他的人生，也曾是抓了一手烂牌，几乎毫无选择地进入了一场必输的游戏，却又时常迎来峰回路转。大起大落中，郭宝昌唯有守住自己，才能将前半生的苦难，化为他剧本写作中的素材和动力。

1940年，郭宝昌作为一个贫民的儿子出生在北京，父亲早逝，他被母亲卖掉，辗转之后，他被养母郭氏买走。他的养母郭榕，以20多岁的年纪嫁给了70多岁的养父作为正房夫人，因为没有后代，于是一直抚养郭宝昌，也正是这个养母，带着郭宝昌开始了他人生的另一番奇遇。12岁之后，他一步登天地进入了那个“大宅门”，在复杂的家族关系之下，他逐渐学会了看人眼色，体会人情冷暖，也默默地观察着大家族中的一个个人物。

那时起，从小在梨园听戏的郭宝昌就在酝酿着，有一天他可以亲自撰写这些传奇。而



到了1959年，郭宝昌似乎又一次“时来运转”，迎来了实现理想的机会。他参加高考，考上了北京电影学院导演系。很快，郭宝昌作为富人家养子的身份遭受质疑，但当时的导师为他打了包票。他成功入学，但理想根本没有那么容易实现，他途中被送去劳改，失去了求学的机会。

写下家族的故事也是支撑他坚持下来的动力。小时候，郭宝昌就开始有意识地记录他脑中的家族故事，后来学习导演，这个习惯更是保留了下来，在等待机会的日子里也没有停止过。但数不清多少次，他记下的故事被人销毁。养母因为他写“家丑”销毁过剧本，甚至在后来的日子里，因为一些矛盾，他和第一任妻子离婚时，剧本也散失过一次。当时他对财产一无所求，只要剧本，但妻子给他的回答是“烧了”。

最终，剧本真的完成后，如何组织一个庞大的演出团队也成了难题，当时，陈宝国、张艺谋、姜文等人都伸出了援手。最终，靠着电影圈导演、演员们的热情支撑，等待六年之后，剧本里那些鲜活的人物，经过“老戏骨”们的演绎，得以真正凝固在了观众的心里。

大多数人知道郭宝昌，首先是因为《大宅门》的风靡，通过电视剧导演的身份而认识他。实际上，郭宝昌还有另一个角色，就是如张艺谋所说，他是电影圈第五代导演的“伯乐”。1973年，郭宝昌被调往广西电影制片厂工作，那时他因为家庭出身的问题，还没有彻底获得平反，一直到1979年，郭宝昌才得到电影学院的毕业证，终于可以在工作中放开手脚。但是，他的姓名也总是被隐没

在背后。

上世纪80年代初，郭宝昌在广西电影制片厂任艺术总监，那段时间，他开始大力扶植新人。在他的支持下，新一代导演成立了“青年电影摄制组”，推出了《一个和八个》《黄土地》等作品，并因此奠定了中国第五代导演的扎实基础。张艺谋曾说的“没有郭宝昌，就没有中国第五代导演”，这绝非戏言，除了张艺谋之外，陈凯歌、田壮壮等人也都受惠于郭宝昌。但郭宝昌本人谦逊低调，自己极少提及这段往事。

晚年，郭宝昌开始把精力放到推动戏剧创作上，努力实现自己过去没完成的理想。他撰写关于京剧的书，将《大宅门》改为京剧。

戏剧终会落幕，但优秀的作品总会等来他的观众，故事也将一代代讲下去。在《大宅门》的结尾，刘佩琦扮演的三老太爷，从一个游手好闲的富家子，逐渐变成了一个富有气节和良心的人。如今，在悼念郭宝昌的诸多微博下面，有人喊出了那句经典的台词——“三老太爷，流芳千古”，以此来表达对郭宝昌的敬意和悼念，也怀念着他用生命和记忆塑造出的那一个个鲜活的面容。🇨🇳

（来源：《中国新闻周刊》）



# 叶嘉莹：贯中西文脉 承诗香百年

2023年7月18日，农历六月初一，是中华古典诗词大家叶嘉莹的生日。对1924年出生的叶嘉莹来说，从这天起，她就是一位不折不扣的百岁老人了。

受家庭熏陶，叶嘉莹很早就开始诵读唐诗。1941年，她考入北平辅仁大学国文系，师从诗词名家顾随。成为一名老师后，叶嘉莹倾尽全力传播古典诗词，培养出众多优秀的学生。

沧桑百年，叶嘉莹的人生经历足够传奇，虽屡经磨难，却从未丢掉对古诗词的热爱。她曾坦言，“受益于古诗词，（即便）我一生经过了很多苦难和不幸，却能一直保持乐观、平静”。

## 出生于书香世家

1924年，叶嘉莹出生于北平（今北京）的一个书香世家。她曾回忆道：“我出生在六月，父母说那是荷花的生日，所以我的小名叫做小荷。”

那时的叶家恪守礼仪，闲暇时光，叶嘉莹的父亲与伯父会在院中散步，声情并茂吟诵古诗，母亲与伯母则会各执一册诗词选集默默研读。

在良好的家庭氛围熏陶之下，叶嘉莹开蒙很早，六七岁便诵读《论语》。父亲是启蒙老师，会拿毛笔与朱砂在黄表纸上写字、画圈，教她辨识字形字音，讲解不同读音蕴含的道理。

11岁时，叶嘉莹已能在伯父的指导下开始学写格律诗词。1945年，她从辅仁大学国文系毕业。

对彼时的叶嘉莹来说，她和古典诗词的联系，随时间流逝变得愈发紧密。



## “根”在中国

1948年，叶嘉莹随丈夫到了台湾。不久后，由于丈夫没了工作，她便靠着辛苦教书，承担起养活家中老小的重担。生活不易，是诗词给了她面对人生坎坷的力量。

叶嘉莹曾屡经磨难，但哪怕丢掉了衣服、行李，她始终贴身携带着恩师顾随的授课笔记。她最清楚它的价值，“天地之间，除了这些笔记，再也没有记录老师讲课的东西，是他把诗词丰富美好的生命传达出来。所以拼尽一切，我也要把这些东西带出来”。

生活安定下来后,叶嘉莹将这些宝贵资料交付于恩师女儿,着手整理出版。“我讲课也从不按照老师的(笔记)。只是觉得,若老师的思想就这样失传,很可惜。我还被别人笑,除了文字,做什么都马虎。”

上世纪60年代,叶嘉莹赴哈佛大学与一位教授合作搞研究。为了尽可能节约时间,她每天很早就起床,准备好一杯咖啡、一份自制三明治,带到图书馆算作午餐。晚餐也仅是用馆外推车售卖的食品简单对付,她这样便能一直工作到天黑,日复一日。

自1966年起,叶嘉莹先后被美国哈佛大学、耶鲁大学、哥伦比亚大学、密歇根大学等名校邀请为客座教授及访问教授。1979年后,她每年都回中国教书,曾应邀在国内40余所大专院校义务教授中国古典诗词,并最终选择在南开大学执教与定居。

家传、勤奋、天资等种种因素叠加,叶嘉莹在古诗词研究领域的成就越来越多。她也仿佛是一位天生的老师,在给学生授课时,总能精准传递古诗词中的意蕴。

不过,叶嘉莹说,自己更大的爱好是“好为人弟子”,喜欢学习。她曾说,“回想我这一生,实在是幸运的。现在南开就是我的家,我的根就在中国”。

### 诗词的女儿 风雅的先

叶嘉莹以挚爱的中国古典诗词研究为终身事业,著有数十部中文、英文著作,在中国古典文学界及广大诗词爱好者中影响广泛且深远。

她认为,中国古典诗词在中国传统文化中有着极为独特的崇高地位,浓缩了中华文化的精华,展示了几千年来中国人的精神风貌。

也正是因为了解古典诗词的价值,叶嘉莹一直致力于传承中华古典诗词文化。她曾捐出一半退休金——约10万美元设立“驼庵奖学金”和“永言学术基金”奖掖后学。

后来,叶嘉莹将历年稿酬及出售北京、天津房产的收入计1857万元捐赠给南开大学设立迦陵基金,推动诗词教育,后又于2019年再次向迦陵基金捐赠1711万元。

有人问叶嘉莹为何如此慷慨?她淡然回应道:“我从来不为自己的得失利害而烦恼。我内心有理想、有持守。这样我就活得很平安,也很快乐。”

2019年9月,叶嘉莹获南开大学教育教学终身成就奖。2021年2月,她被评为“感动中国2020年度人物”。在颁奖词中有这样一段话:“转蓬万里,情牵华夏,续易安灯火,得唐宋薪传,继静安绝学,贯中西文脉。你是诗词的女儿,你是风雅的先

“千年传灯,日月成诗。”叶嘉莹始终未曾停下研究古典诗词的脚步。

在一次采访中,叶嘉莹诚恳地表示:“如果说,要我总结出最希望将中华诗词的哪一种美感向西方世界传播,那就是诗词中的中国人的精神。字里行间流淌着的中国人的情感、意志与品性,是我最希望传递给西方读者的。”

(来源:中国新闻网)

## 张謇的家风家训



1917年2月9日,农历正月十八,刚刚过完元宵节,年味犹浓,南通城内张灯结彩。位

于城南濠南别业的张謇一家格外喜气洋洋,因为这一天是张謇独子张孝若的20岁生日。张謇时年65岁,事业如日中天,他在45岁时才得到张孝若这个独生子,自然十分疼爱,但他没有对这个独生爱子过分溺爱,一直要求十分严格,在张孝若20岁生日这天也不例外。他首先想到的是给张孝若示训,于是写下了一首《怡儿二十生日示训》:

昔父年二十,正殷忧患时。  
汝今当诞日,娶早已生儿。  
励志宜防俗,诚身在不欺。  
十年能自立,未到学宣尼。  
吾衰犹未甚,汝学尚须求。  
先业农为分,虚名士所羞。  
毋忘经训熟,要共国人忧。  
弧矢宁论远,游乎念美洲。

张謇是清末状元,也是著名的实业家、教育家。《怡儿二十生日示训》这首诗体现了

张謇作为传统文人的修身、齐家、治国、平天下的抱负和强烈的社会责任感。他要求儿子张孝若要加强自身修

养,诚实不欺,励志防俗,不要被虚名所累,要学习先进知识,接受中华优秀传统文化的滋养,更要共国人忧,为当时积贫积弱的中国和广大老百姓作贡献。诗中借用《周易·系辞下》“弦木为弧,剡木为矢,弧矢之利,以威天下”这一典故勉励张孝若在美国留学刻苦学习,报效祖国。整首诗感情真挚,饱含哲理,蕴含深厚,体现着一个父亲对儿子深沉的爱。

4年后,张謇已经69岁高龄,人生走到暮年,为了将良好的家风代代传承下去,张謇将汉、宋之间7位古人诫子名言,编辑以成《家诫》。张謇恭恭敬敬地用正楷书写,镌刻在石屏上,立于庭院。石质屏风形状规则,两面镌刻文字,正面是《倚锦楼石屏铭》,介绍石屏的来历和品性,背面刻着《家诫》。石屏颜色纯白,张謇以石寄志,希望子孙的品格如同这块石头一样纯洁无瑕。《家诫》的主

要内容如下：

我之爱子孙，犹之古人也；爱之而欲勉之以进德而继业，亦犹古人也。与其述己意，毋宁述古人。乃掇古诫子语，书庭之屏，俾出入寓目而加省。若先世言行之足资师法者，自有《述训》在。

董生有云：“吊者在门，贺者在闾。”言有忧则恐惧敬事，敬事则必有善功而福至也。又曰：“贺者在门，吊者在闾。”言受福则骄奢，骄奢则祸至，故吊随而来。（汉·刘向）

君子之行，静以修身，俭以养德。非淡泊无以明志，非宁静无以致远。学须静也，才须学也，非学无以广才，非志无以成学。慥慢则不能励精，险躁则不能治性。（三国·诸葛亮）

言思乃出，行详乃动，皆用情实道理，违斯败矣。（魏·王修）

百世小人，知读《论语》《孝经》，尚为人师；若能保书，终不为小人。谚曰：“积财千

万，无过读书。”（隋·颜之推）

凡门第高，可畏不可恃。立身行己，一事有失，则得罪重于他人。门高则骄心易生，族盛则为人所妒。懿行实才，人未信之；少有疵累，人皆摈之。（唐·柳玭）

立心以忠信不欺为主本，行己以端庄清静见操执，临事以明敏果断辨是非。（宋·胡安国）

勿妄与人接。只是勤俭，循之而上，有无限好事，吾不敢言，而窃为汝愿之；反之而下，有无限不好事，吾不欲言，而未免为汝忧之。（宋·朱熹）

饱读诗书的张謇在人生暮年精心挑选辑录了这些名人名句，与其说是他一生智慧的结晶，不如说是中华优秀传统文化对读书人的滋养。这些名句包含了修身、治学、做事、为人、交友等人生修为的要求和立身之本，修身应谨言慎行，俭以养德；治学应宁静

致远，甘于淡泊；做事应明辨是非，踏踏实实；为人应忠信笃实，谦逊内敛；交友应良师益友，远离小人。

张謇的家训对其子孙后代影响深远。张孝若在他所写的父亲传记中将《家诫》的主旨概括为8个字，即“安贫乐道、独立自主”。

张謇的家风家训，尤其是他的示训诗和别具一格的《家诫》，现在看来，仍然具有重要的现实意义和启迪作用。🇨🇳

（来源：《学习时报》）



# 毛泽东打乒乓球用“自力更生拍”

延安时期,毛泽东号召人们参加体育运动的同时,自己也率先垂范,身体力行。那时的他,特别喜欢乒乓球运动。

当然,毛泽东在延安时爱上乒乓球运动还有一个缘由,那就是病痛染身之下接受保健医生的建议,配合医病所用。马海德的夫人苏菲在晚年谈到马海德为毛泽东担任保健医生的故事时回忆说:“当时毛主席身体表面看起来挺好,但实际上有很多小问题。比如说风湿,长征的时候路上太辛苦,毛主席身体受亏,需要一个保健医生。这个保健医生不光是给他看病,还能给他生活上带来一些帮助,比如毛主席胳膊疼,有时抬不起来,马大夫就建议主席学着打乒乓球。我们请木匠做了一个乒乓球台子,现在想想这个台子不是特别标准,因为当时没有可供参考的资料。我因为跑得快,于是常帮主席捡球,每次我把球捡回来交到主席手

里,主席总是会冲我微笑一下,好像很抱歉的感觉。”

毛泽东所用的乒乓球拍被戏称为“自力更生牌”球拍,所谓“自力更生牌”球拍,是警卫员不知从何处找来的两块木板并将它们用工具刨平,再用刀削一削自制而成的。这样一副颇具“延安精神”的乒乓球拍就诞生了。另一些配套的重要体育器材,则是后勤部的木匠师傅动手找来了弹性较好的树木,将它做成既能打球又能开会的一对桌子,又自己织网做支架。而乒乓球多数是从敌人那里缴获的,也有从上海、北京等大城市来的学生和海外华侨带来的。

记得大雪放晴后的一天,太阳被一层薄薄的浮云遮住,树上和墙壁的砖沿上都挂满了晶莹美丽的雪花,四周白皑皑的,因而光线亮堂而柔和,空气清冽而新鲜。在王家坪毛主席开会的窑洞前,战士们清扫了积雪覆盖的院落,支起土球台特意请

运筹帷幄已久的毛主席出来打打球,吸吸清新的空气,活动活动疲惫的身子和大脑。

走出窑洞的毛泽东就用这只“自力更生牌”球拍,冒着风雪打起了乒乓球。只见他头戴棉帽、身着棉装,轻轻甩动几下胳膊,就笑呵呵地忙着与警卫战士开打了。毛泽东此时惯用直板握法,而且是中指和食指皆握在球拍前面。你来我往地发球、接球、扣球……最漂亮的是毛主席兴致盎然地反手击球。

毛泽东就一直拿着这只“光板”拍坚持锻炼,还参加了延安时期开展的各项乒乓球比赛活动。在毛泽东的影响下,许多干部群众都纷纷喜欢上打乒乓球这个简便易学、喜闻乐见的項目。

(来源:《党史文苑》)





## 善哭的孙权

孙权被人称作三国时期最为杰出的“富二代”。他从亡兄孙策手中接过江东基业时，才刚刚 19 岁。俗话说，“嘴上没毛，办事不牢”。孙权继位之初，其母吴夫人忧虑重重，经常暗中打探大臣们对待孙权的态度，并帮助孙权搭建了辅政班子，直到孙权能够独立处理政务，吴夫人才退居幕后。

而孙权也果然不负众望，对内恩威并用，对外刚柔相济。在孙权的领导下，东吴的国力蒸蒸日上，甚至连他的对手曹操也不得不感叹“生子当如孙仲谋”。

孙权有一项特殊技能，就是善哭。据史书记载，三国人物中哭泣最多的就是孙权：亲人因病死亡，他会痛哭；文武臣僚意外亡故，他会痛哭；臣下做出令人感动的事情，他同样会痛哭。

正是通过哭泣，孙权给时人留下了真情流露、义气深重的印象。然而，孙权送别魏国

使臣浩周时的哭泣，却暴露出他的哭泣实际上是在演戏。尽管孙权演技高超，却也不能不让人怀疑，他的泪珠中到底包含着多少诚意。

延康元年（公元 220 年），曹丕废汉称帝，孙权上表称臣，表示降服。曹丕派遣浩周、邢贞等人出使吴国，孙权为了感谢浩周的相助，设下私宴予以款待。席间，浩周说出他曾以全家的性命担保，才博得了曹丕对孙权的信任，孙权听后大受感动，“流涕沾襟”，并在为浩周送别时许诺，不久即将儿子孙登送去做人质，且指天发誓要效忠魏国。然而，后来的事实是，孙权不仅没有将儿子孙登送去魏国，反而自己登基做了皇帝。

孙权的“流涕沾襟”与刘备的“声泪俱下”有着异曲同工之妙，君王擅长此道，眼泪说来就来，说穿了不过是收买臣下、博取人心的手段。🇨🇦

（来源：《凤凰周刊》）

# 中国航天员是怎样炼成的？

文 / 张渺 李瑞璇

要经历严格的选拔与刻苦的训练，一位航天员才能以最好的状态，飞向浩瀚的宇宙。

在人类探索宇宙的历程中，航天员，这些穿行于星辰大海的勇者，担当着至关重要的角色。他们不仅需要拥有超凡的体能和心理素质，还需接受长期且严格的训练，以应对太空探索中的各种挑战。

中国的航天员队伍同样经历了这样的选拔和训练过程。2003年，中国航天史上第一位叩响宇宙之门的航天员杨利伟进入太空，揭开了中国载人航天的新篇章。在那之后，费俊龙、聂海胜、翟志刚、刘伯明、景海鹏、刘洋、刘旺、王亚平、张晓光、陈冬、汤洪波、叶光富、蔡旭哲、邓清明、张陆、朱杨柱、桂海潮……截至神州十七号载人飞船发射前，共有18位中国航天员成功逐梦九天，太空一次又一次迎来中国人的身影。

中国人民解放军航天员大队成立于1998年。当时，从1500多名优秀的飞行员中选拔出首批14名航天员，经过5年的训练后，才有第一名航天员进入太空。

2010年5月，第二批预备航天员入队，共7人。2020年9月，第三批预备航天员入队，共18人。第四批预备航天员正在选拔阶段。

“尽管有各种生命保障系统，但太空是一个高真空高辐射高温差的环境，航天员需要做很多训练才能适应，同时还要学习大量的太空知识，13个门类50多门课相当于又

念了一个本科。”杨利伟用“艰辛”二字来形容航天员的训练生活。

值得一提的是，除了严格的训练，航天员能否“上天”还要等待契机。

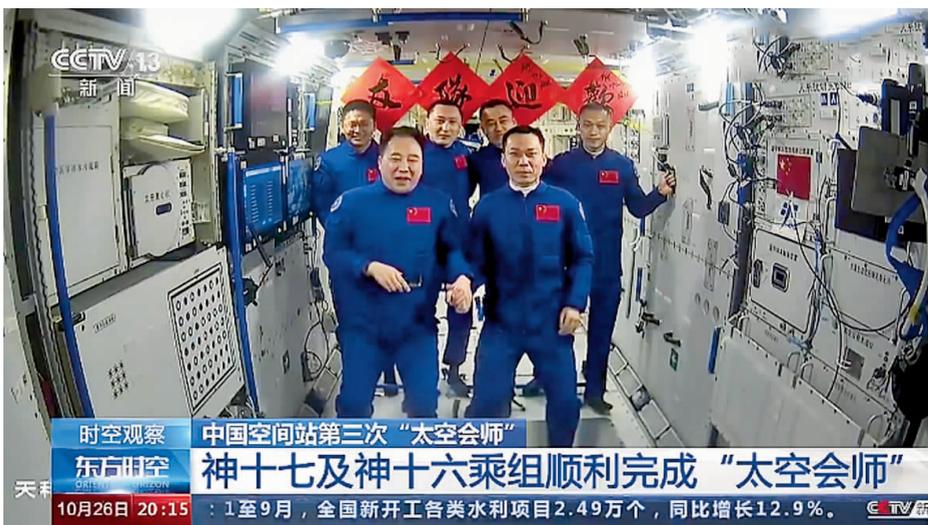
飞行乘组是根据每次飞行任务的特点需求，结合航天员队伍选拔训练实际情况，按照“新老搭配”等原则进行多方面的统筹评价后最终确定的。前期，因为任务间隔时间长，有些航天员需要数年甚至更长的时间才能执行任务。他们用漫长的等待诠释着对航天事业的坚守与热忱。

航天员刘旺等了14年，张晓光等了15年。等待时间最久的是邓清明，他等待了24年零10个月。

邓清明在1998年航天员大队成立时，就已经是一名预备航天员了。那时，他从小就怀揣着的航天梦更近了一步。

然而，成为正式的航天员却不是那么容易的。在接下来的20多年里，邓清明经历了数不清的训练和考核，每一次都是全力以赴，却始终没有获得飞天的机会。邓清明并没有放弃，坚持训练，坚持学习，不断提高自己的技能和素质。

终于，在2022年11月29日，邓清明迎来了自己的飞天机会。他成为神舟十五号飞行任务中的一名航天员。这一年，他已经56岁，生活中也升级为一名姥爷了。他的付出和努力终于得到了回报，他的航天梦也终于



成为现实。

梦想支撑着每一位航天员。刘伯明曾感叹：“读书上大学不仅为了生活，人生总得有点理想。”王亚平也曾说过：“梦想就像宇宙中的星辰——看似遥不可及，但只要努力，总有一天你能触摸到它。”

他们当中不少人，甚至是在杨利伟完成飞天的壮举之后，开始萌发自己心中的飞天梦想，把杨利伟当成奋斗的目标，勇往直前，追逐自己的梦想。

这些航天员平均训练近10年，才能获得飞天的机会。他们的等待，体现了航天任务的复杂性和严谨性，也展示了他们对航天事业的热爱与执着。

20年过去，我国陆续派出18位航天员飞入太空，其中有两位是女性。

刚刚返回地球的神舟十六号3名航天员，被称作“博士乘组”。其中，朱杨柱这位国防科大培养的首位航天员，是我国首位飞天的航天飞行工程师。他同乘组其他两人一起执行空间站转入应用与发展阶段的首次载人飞行任务，并在太空开展相关技术试验。

另一位航天员桂海潮，则是中国空间站的首位载荷专家。他不仅是北京航空航天大学教授，还是我国首位非军人航天员，首位戴着眼镜上天的航天员。他的形象和故事，激励着更多的普通人勇往直前，追求科学，

追求梦想。

2017年，毕业于北京航空航天大学宇航学院飞行器设计专业的桂海潮回到母校，承担本研课程教学任务，迄今为止指导硕士研究生、博士研究生10名，已毕业3名。发表了20多篇SCI论文的桂海潮，是一位名副其实的科学家。

航天员究竟是怎样炼成的？回顾中国航天员的成长历程，有在贫困环境中成长起来的聂海胜，他以数学为武器，凭借智慧和毅力，成为航天的英雄；有从小就对电子和机械充满痴迷的刘旺，他的梦想在指间流淌，最终化作掌舵宇宙的强大力量；有拿到清华大学法学博士学位的刘洋，她以女性的细腻与坚韧，成为航天事业中的独特符号；有高考时只填写了飞行员这一个志愿的陈冬，他的执着如同他对蓝天的热爱，无比坚定；有在高三主题班会会上就坚定表态“我的梦想就是当飞行员”的张陆，他的梦想如同他的名字一样，烙印在飞天的史诗长卷上。

自神舟五号发射升空的那一刻起，已过去20年的时光。这20年，见证了中国飞天队伍从无到有，逐渐发展壮大的历程。中国航天员不仅是中国航天辉煌的见证者，更是中国航天梦想的践行者。🇨🇳（来源：《中国青年报》）

## “八十万禁军教头”是个什么官？



在梁山 108 位好汉中，林冲排名比较靠前，在山寨的威望也很高，众人都尊称他为“林教头”。人们之所以称呼林冲为“林教头”，是因为他被逼上梁山之前曾任东京八十万禁军教头。《水浒传》中曾任禁军教头的还有一位是王进，在书中第一回出场，还教过九纹龙史进武艺。王进和林冲都是殿帅府太尉高俅的部下，也都因高俅的陷害而出走。

这个禁军教头究竟是个什么官？这还需从北宋的兵制谈起。

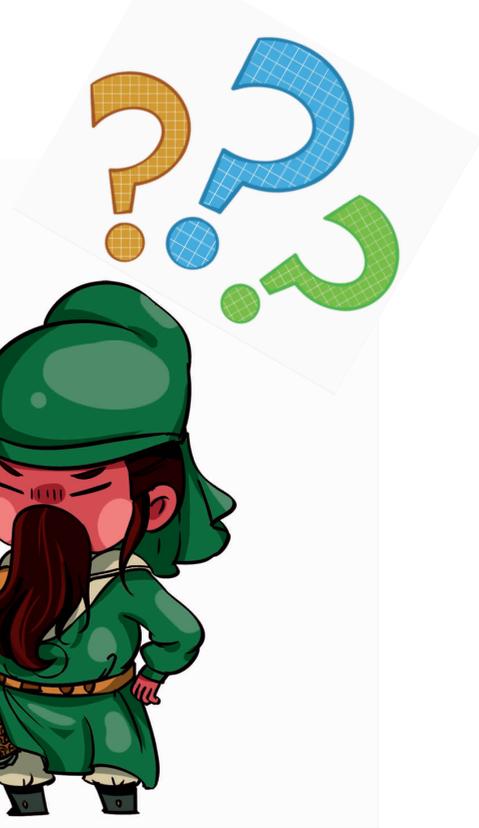
历史学家钱穆在其《中国历代政治得失》中这样写道：“宋代军队分两种，一称禁军，一称厢军。宋代兵制算是中国历史上最

坏的兵制了……其时凡是当兵的，都要面上刺花字，称为配军防止他逃跑。”我们在《水浒传》中经常看到“贼配军”之类的称呼，比如宋江、武松等人，犯了事脸上刺字，送到军营里当兵做苦工。这样的军队，当然不能上阵打仗，于是朝廷便在这种军队中挑选一批精壮的士兵另外编队，在全国各地戍守，这就是禁军。

宋代的禁军人数并不固定，太祖开宝年间(968 年—976 年)朝廷军队共有 37.8 万人，其中禁军 19.3 万人；真宗天禧年间(1017 年—1021 年)，军队总数 91.2 万人，禁军 43.2 万；仁宗庆历年间(1041 年—1048 年)，军队总数 125.9 万人，禁军 82.6 万。《水浒传》的大体历史背景是宋徽宗年间，按北宋历代军队比例估算，此间禁军总数在 80 万上下，应不算太离谱。

所谓教头，按照今天的含义解释，基本上是教练、教官之意，禁军教头就是禁军里的枪棒武术教官。《水浒传》中的林冲、王进都当过禁军教头。据书中描述，他们的出身、家境和经历并不是十分出众，王进连妻子都没有，只有一个老母，家中两个士兵侍候，林冲情况也差不多。从这些文字可以看出，他们的职务不会很高，大体上属于禁军中的中下级军官。🇨🇳

(来源：《海南日报》)



## 古人为何不喜欢绿色

中国古人很早就知道红、黄、蓝三原色了,加上白色和黑色,这五种颜色被称为“正色”。其他的颜色都是用三原色调出来的,因此被称为“间色”。间色被认为是杂色,正色则被视为高贵的颜色。古代五行学说中的金、木、水、火、土也对应这五个正色。许多王朝为了论证本朝建立的合法性,都用五行学说来论证改朝换代的合理性,也都会选择正色为本王朝的崇尚色。比如商朝尚白,周朝尚红,秦朝尚黑。

古人认为绿色是“苍黄之间色”,即苍天的蓝色和土地黄色调和而成的颜色,其色不正,是卑微的颜色。先

秦时期,人们就看不起绿色。《诗经·邶风·绿衣》中有一句“绿衣黄裳,心之忧矣”,意思是说:上衣是绿色的,下裳是黄色的,心里感到忧伤。这是为什么呢?有种解释认为:古人一般以黄色为上衣,绿色为下裳,而诗里面的搭配则是上下易位,贵贱颠倒。以此比喻夫人失位,贱妾上僭,所以“心之忧矣”。以绿色代表地位卑微的妾,足以说明绿色的低贱。

古代有很多以绿色为卑贱的例子。春秋时,卖自己的妻女以求食的人,都要裹绿头巾,以示卑贱。唐代贞元年间,《封氏闻见记》记载,延陵令李封对犯错的官吏不加杖罚,只是让他裹绿

头巾以示羞辱,错误严重的戴的时间长,过失轻微的戴的时间短。

到了元代,绿色成为最卑贱的颜色,并衍生出“绿帽子”的说法。《元典章》记载:“至元五年(1268年),准中书省札……唱妓之家长并亲属,男子裹青(绿)头巾。”意思是说,如果家中有女子做娼妓,她的男性家属就都得戴绿头巾。到了明朝,规定从事歌唱表演行业的伶人要裹绿头巾,还要穿绿衣,将特殊行业的绿色服饰进一步以法规形式固定下来。所以元朝之后,穿绿不仅仅是卑贱了,还是一种侮辱。❏

(来源:《古代人的日常生活》)



扫一扫,听一听

## “中国抗虫棉之父”郭三堆的“种棉情”



### 种业功勋,破译棉花基因密码

“棉花全身都是宝,能做衣服、床单、棉籽油、饲料,还有药用价值,也是精细化工原料和国家战略物资。”我国棉花从无到有、由少到多,从“靠天吃饭”到实现抗虫棉全面国产化,如今已经掌握了完整的

纺织产业链。这一路披荆斩棘走来,郭三堆是其中一位重要的见证者、亲历者和实践者。

上世纪90年代初,棉铃虫灾害连年暴发,大量棉农和纺织行业都受到巨大影响。当时美国已有抗虫棉技术,但想引进该技术必须接受其诸多苛刻条件。1992年,国家将转基因抗虫棉项目列入“863”计划重大攻关项目,其中郭三堆带领的抗虫基因研制团队,经过两年的不懈努力,成功研制出单价抗虫棉,使中国成为全球第二个拥有抗虫棉自主知识产权的国家,保护了棉农和产业链的利益,更为我国棉花安全提供了有力保障。

从“抗虫棉”解决棉花虫害问题,到“三系杂交棉”解决产量和制种问题,再到如今的“抗除草剂棉”解决草

在我国,棉花是仅次于粮食的第二大农作物,是我们的生活必需品,也是关系国计民生的重要战略物资。今年73岁的棉花育种科学家郭三堆,被誉为“中国抗虫棉之父”。他带领团队培育出的国产转基因抗虫棉,使中国成为继美国之后全球第二个拥有抗虫棉自主知识产权的国家。在获得“中国种业十大功勋人物”荣誉后,郭三堆把奖金捐给了研究所,用来奖励优秀学生和导师。这位守护中国种业安全30余载的老人说:“我只是在地里头,种了一辈子棉花。”

年逾古稀的郭三堆说起棉花种业方面的问题、谈到农民培训和农业教育问题,滔滔不绝,话题永远离不开“下地”“育种”“抗虫”“培养人才”这些他为之付出大半生心血的科研理想。

害问题……30多年来,郭三堆说自己只做了一件事:种棉花。

### 谈农科教育:把论文写在大地上

73岁的郭三堆,每天早上的第一件事就是下地。他要去看试验田里的棉花,晚饭后还要再去看,出差回来的第一件事仍然是往地里跑。除了埋头于中国棉花抗虫基因工程育种研究,郭三堆始终念念不忘的还有人才培养教育,“我们的任务除了传授知识,还要更重视让学生能够和农业上的问题结合起来”。

郭三堆22岁离开家乡,进入北京大学生物系学习。在他看来,自己几十年学习科研成果的经验,最重要就是要到田间地头去发现问题、解决问题。他常说,搞农业的“离开了土地是不行的,虽然下地很累,但也能看到我们的成果。学、用、成果要能结合起来,要把论文写在大地上,这是我们搞农业科学必须要遵守的原则”。

郭三堆坚信,只有在棉田里才能培养出真正热爱农业、热爱棉花育种事业的学生;只有让土地里长出优质棉花,才是实实在在的科研成果。

### 学生眼中的“大科学家”

王远是中国农科院生物所副研究员,也是郭老的学生。20多年来,他眼中的郭老师,不是在实验室里,就是在棉田地里。有时候,年轻的学生们都累了,郭三堆仍在不知疲惫来回走着,仔细检查

棉花长势。

“其实我们都害怕跟郭老师下地!”王远开玩笑说,郭老师一到地里就“出不来”,也不知道累,“他看起来精神头儿很好,其实身上好几种病,有时候中午来不及吃饭会犯低血糖,这会儿就赶紧从兜里掏出事先准备好的糖或饼干补充上。”

### 百花丛中,最漂亮的是棉花

“这花里头啊,我认为棉花是最漂亮的,特别是我们用新技术培育出的抗虫棉花,不仅减少了虫害,还可以减少农药使用保护环境。”说到丰收节,郭三堆第一个想到的就是雪白的棉花。棉花丰收了,我们就能穿到更好更暖的衣服。

今年,郭三堆团队将迎来新的丰收,抗除草剂棉花的科研取得新的突破,有望通过生产应用审批,帮助主产区的棉农们解决草害问题。总也停不下脚步的郭老又瞄准了下一个目标,那就是将抗虫棉和抗除草剂棉相结合,研发出一种适合我们国家的抗虫抗除草剂棉花新品种。

(来源:央视网)



# “银龄教师”陈建军：教泽绵长 情满天山



在天山脚下的三尺讲台上有这样一位特殊的老师，他两鬓斑白，却热情不减，虽然已经72岁，但仍然在教书育人的道路上甘愿做一名孜孜不倦的“燃灯者”，他就是西安电子科技大学(以下简称“西电”)机电工程学院退休教授陈建军。

看到“银龄教师支援西部计划”的通知，陈建军教授第一时间报了名，经过层层选拔，年过古稀、早已退休的他重新站回讲台，成为西电对口支援中国石油大学(北京)克拉玛依校区的桥梁，把更多的希望带向远方。

## “新疆是我的第二故乡”

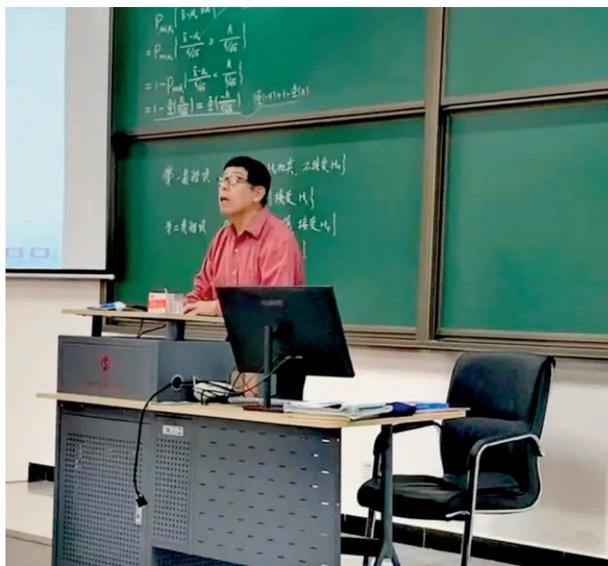
“诞生双亲役军旅，唤儿建军寄希冀，憾未营盘武效国，终在书院育桃李。”这是陈建军教授在社交软件上的签名。1951年，陈建军出生于新疆哈密，在他不到一岁时又跟随父母出疆。“建军”这个名字寄托着父母的殷切期望，希望他能传承军人作风，继续从军报国。由于种种原因，陈建军未能从军，最终成为一名教书育人的人民教师。

工作后，陈建军像海绵一样，不断汲取知

识的养分，通过聚焦国家重大战略需求开展科学研究，迅速成为学校机械工程学科带头人。从教45载，他先后主持完成了国家自然科学基金等重点项目30余项，在国内外重要学术刊物和国际会议上发表论文400余篇。

如今年过古稀、早已退休的他，又选择投身“银龄计划”，继续发挥“传帮带”作用，服务边疆教育建设，报效祖国。

谈起为什么去援疆，陈建军的初衷很朴素：“报名‘银龄计划’只因为有一份为自己的第二家乡作贡献的朴素心愿，希望发挥自己所长，为新疆人才培养多做一些力所能及的事情。我对新疆有天然的情感，从血液里就有一种亲切感，此生能有机会援建新疆，发展新疆，也是我这半个新疆人义不容辞的责任。”带着对故乡的眷恋，也带着对新疆的向往，2023年2月，陈建军飞往新疆克拉玛依，开启了为期一年的支教生活。



### “老当益壮,宁移白首之心”

“印象最深的还是奇缺的师资,特别是基础课的师资。”刚到中国石油大学(北京)克拉玛依校区,陈建军就投入到紧张的教学工作中。在西电任教期间,他主要负责机械制造及其自动化专业的研究生授课,但是中国石油大学(北京)克拉玛依校区的基础课教师特别紧缺,学校便安排他到文理学院为本科生讲授《概率论与数理统计》。

“由于20多年没有再讲授过这门课程,初接任务时还有一些惶恐。”秉承着一贯认真负责的工作态度,陈建军每一次上课前都要花费很多精力进行备课。20多年没有再接触这门课程,教材已经历多次更新,讲授的方法也在迭代,这对陈建军来说都是新的挑战。

“一个好的例题,往往胜过100句话。”每堂课,他都对授课内容进行深入分析,选择一些有代表性的经典例题,以重点、难点问题作为突破点,让学生愿意听、听得懂。在陈建军的精心准备下,他的课程受到了学生的欢迎,

自己也越来越有信心。

“上课也是一个体力活。”回顾过去这个学期的教学生活,陈建军感叹道。他负责两个大班的课程,加起来有112个学时,而且每次上课都是连着上半天,这样高强度的工作让72岁的陈建军有些吃不消。“说不累那是假话,有时下了课,连饭都不想吃,话也不想讲,但我是一名教师,只要站上讲台就要为学生负责,于是我咬牙坚持,顺利地完成了教学工作。”陈建军说。

### 发挥余热,老有所为

“不管什么时代,作为人民教师都应当率先垂范,这也是对师者最基本的要求。教师除了要向学生传授本专业的知识和科研方法外,还应指导帮助学生立志,培养学生良好的品质,帮助他们树立健康的人生观和正确的世界观。”陈建军从教以来,一直践行着这一初衷。

支教进程已过半,谈到对下学期教学的规划时,陈建军说:“下学期除了完成要求的课程之外,我还计划举办几次学术讲座。”援疆支教不能仅体现在讲台上,还要努力提升当地教师队伍的综合素质,在育人理念、专业技能、学术方向上给予帮助,助力当地学校更好地发展。陈建军还表示,在身体允许的前提下,会竭力发挥余热,希望自己的行为能产生辐射效应,影响更多教师来新疆。🇨🇳

(来源:“学习强国”学习平台)

中国石油大学克拉玛依校区数学系2023年  
银铃教师合影



# 14年跑遍祖国，退休夫妻编印《我们自驾游》

文 / 王杭晨



一辆车，两个人，三餐四季，风餐露宿，这是属于嘉兴七旬夫妻郑犇和郦莉的浪漫退休生活。

从东海之滨到祖国西部边陲的新疆霍尔果斯，从南端的海南三亚到最北部的黑龙江北极村，14年游龄，30余万公里路程，有国家编号的高速公路几乎都留下了这对夫妻的足迹。

2009年，郑犇和郦莉夫妻俩正式退休，向往“诗和远方”的他们，选择用自驾游的方式开启美好的退休生活。

起初，他们开的是一辆小型轿车，后置换

为一辆七座商务车。郑犇坦言，长途旅行虽然有许多乐趣，但食宿等问题也给他们带来诸多不便。

2016年，为了提升出行舒适度，郑犇和郦莉商量后购置了一台高顶国产商旅面包车。夫妻俩还为爱车取了个名字——“郑福田”。

打开车门，桌椅、锅碗瓢盆、生活用品等，小小的空间里应有尽有。经过简单改造，车辆在没有任何变更内部结构的前提下，设置了可调节座椅，解决了在车内住宿的问题。

“把两张座椅放下来，再铺上垫子，就是我们的床铺；一张小桌子，两把小椅子，一台

卡式炉,吃饭的问题就解决了;我们还带着一个尖顶帐篷,可以在里面洗澡。”郑犇热情地介绍自己和老伴儿的“移动小家”。

每次出发前,夫妻俩都会在车内装载充足的生活用品以及土豆、胡萝卜等易储藏食物。自带食材吃完了,则可以去当地农贸市场采购补给;到了海边,就去海滩上向渔民购买刚打捞上来的海鲜,别提有多鲜美了。

“在做饭这方面,前期我们经过很多试验,比如用电、煤气等,最后我们选择用卡式炉,一罐气可以做4餐饭,储藏方便又安全。”郑犇说,这些年,他们驾驶“郑福田”走南闯北,在旅途中不断改进,寻找最舒适、最自由、最适合夫妻俩的旅游方式。

像候鸟一样随着季节的变换而迁徙,郑犇和郦莉夏天往北走、冬天往南开,一年大概有4个月的时间在路上。

郑犇说,刚开始自驾游时,他们也曾走过“弯路”,常常把行程排得满满的,走马观花式旅游,去各种名胜古迹拍照留影,务必让这趟出行“值当”。慢慢地,他们的步子放缓了,心态平和了,自驾游的方式也发生了改变。现在,他们会选择在一个地方多待一段时间,充分了解当地的风土人情。

“开车不违法,行车不赶路,探险不冒险,旅行不觉累,这是我们的自驾游原则。”郑犇说。

30多万公里的行程中,郑犇和郦莉收获了来自五湖四海的温暖。

记得2018年,夫妻俩自驾游新疆,车辆行驶到罗布泊时,因车轮陷入沙地被困。

“实在没办法了,我们只能给当地警察打电话求助,已经下班的队长带着两个队员驱车200公里赶来救援,真的让我们很感动。后来,我们还给他们送了一面锦旗表达谢意。”郑犇说。

在云南瓦蚌村小住时,常常有热情的村民前来攀谈,或送上当地美食美酒,旅途中结成的情谊,往往让两人惊喜不已。

从嘉兴出发,自驾的“射线”蔓延向祖国的大江南北,一张画满红线、标满红点的游历地图见证了郑犇和郦莉14年来的足迹。

这两年,夫妻俩把所走过的线路、出行前的准备工作及注意事项等收集整理成册,编印成《我们自驾游》,供热爱自驾游的退休老同志参考,深受大家的喜爱。

“人生不要有定式,不要为自己设限。”夫妻俩一直强调,生活应当有多种可能,读万卷书和行万里路,都是丰盈人生的方式,而那些不循常迹的风景,自有它的美妙。❄️

(来源:《浙江老年报》)



# 我与“按摩养生功”的故事

文 / 李振武

我是一名参加过抗美援朝战争的老兵,今年 96 岁。其实,高寿并非我所追求,而是我在治病中的意外收获。我自知己身生来虚弱,预期寿命只有 73 岁,而且在 60 岁那年,曾一度诸病缠身——颈椎病很严重,还常受到前列腺肥大和下肢静脉曲张的袭扰,苦不堪言。为治病,我看了不少中西医,用了不少中西药,但疗效皆不佳。失望之中,我偶然遇上了民间疗法——按摩,尝试后意外感觉有些效果。但按摩能否治好我的病?我也不知道,只好试试再下结论。

从我 70 岁生日那天起,我每天以“标准经穴部位图”为导师,开始学习、钻研按摩技法,并暗下决心:要专心致志致力于十二正经和任督二脉极其重要穴位的循经按摩。从此,我把循经按摩当做自己



的首要任务,坚持做到天天必按,从不因忙于其他而间断。两年后,我的病情、心情都有所好转。这就更鼓舞、坚定我依靠按摩战胜疾病的信心和决心。从那时起,我逐渐加大按摩力度,日复一日、年复一年地坚持按摩不放松。坚持的结果令人喜出望外,不但助我轻松愉快地迈过“73 岁”“84 岁”两道“坎儿”,更助我健康地迈入鲐背之年的门槛。体检结果也反映出我的身体状况、精神状态基本上从病态转变为健态。回望 20 年来的按摩健身经历,70 岁堪称转折点,而转折的动力来自于“治病求知”的心愿,归功于循经按摩的实践。

在无数次的循环按摩中,我细心品味、精心琢磨循经按摩的治病功能和防病功效,逐渐领悟到:不同力度的按摩付出,会产生不同强度的治病功能;不同角度的按摩,会带来不同等量的功效;按、揉、拍、打、推、搓、捏、掐八种手法,各有各的适应穴位,各有各的适应疾病。基于此进行联想,深感循经按摩与社会上流行的练功功法,其性质和性能,其治病功能和防病功法,有不少相同或相似之处。因此,在我 90 岁那年,便把自己摸索、实践近 20 年的循经按摩命名为“按摩养生功”。

按摩养生功与循经按摩一脉相承,只有功能增强,能量增加,是更精准的按摩。从 90 岁到 96 岁这些年,我坚持天天操练按摩养生功,收到了更稳健更直观的效果。



20 多年的健身按摩经历使我亲身体会到,按摩养生功的确具有多种功能与功效:一是它能治已病,彻底治好了我严重的颈椎病,其他病也有所好转;二是它还能治未病,保我 20 多年来,不再患伤风感冒和发烧;三是它能为我延年增寿,助我突破了预期寿命 73 岁,达到了今天的 96 岁。

2022 年年底,疫情严重期间,身边的很多人都“阳”了。其实,我和其他老人一样,也属于易感染人群,可长时间与“阳人”接触,却安然无恙。这是何因?有两种可能:一是“阳人”没有传染性;二是我天天操练按摩养生功,具有抗疫和免疫功能。

多年的健身按摩经历,让我悟出了按摩与人体内的气血经络相结合的重要性。因为按摩动作必然会触及人体内的气血经络,而气血经络状态很重要,如果气血经络堵,则导致气滞血瘀,诸病丛生;如果气血经络通畅无阻,则身体健康。按摩为何必须与气血经络相结合呢?因为按摩既能疏通气血经络,又能产生治病功能。而气血经络是治病功能的载体,治病功能是气血经络的介质,就蕴藏在气血经络之中。二者融合在一起,治病的功能就会更强大更有效,由此原理来审视按摩养生功,其性质、本质、基本功能就是“克堵达通”。认真通过按摩实现“克堵达通”,平时能防病治病,养生保健,关键时刻能救命保命。

在我看来,按摩养生功,易懂易学,且一学就会,关键在下决心,在坚持天天练。👍

## 老人拍短视频走红，获赞超百万上热搜



近日,一条“老奶奶手举塑料大斧‘逼问’老爷爷‘作业写完了吗’”的短视频在网络走红,点赞量超过100万次,一度登上短视频平台热搜榜前三。视频发布者介绍,参与拍摄的老人都是养老院的住户。短视频平台显示,该养老院老人参与拍摄的多条短视频均有着不错的播放量,除了前述短视频外,还有多条短视频点赞超过1万次。有网友评论称,感觉老人们非常豁达,在他们的表演中看到了生活的意义。视频中的天津静雅养老院院长陈卓介绍,参演的老人中年纪最大的是90岁的余奶奶,她在多部视频中担任了“女一号”。



### 退休教师本色参演短视频

陈卓说,养老院最初想给老人们拍一些短视频,一方面是满足家属的需要,另一方面也希望给老人留下些特殊的“记忆”。视频发布到网络后,不少网友对老人们的表演评价很好。“我希望大家能够更加理解老年人的生活,后来就慢慢发展成了邀请老人们出演短视频故事。目前,养老院居住着六七十位老人,在能够自理的老人中,有十几人已经参与过短视频的拍摄。”陈卓说,除了邀请老人参与外,还有不少老人主动报名想要参演视频中的角色。

“年纪最大的余奶奶退休前是一名教师,在故事中也经常出演教师的角色。”陈卓说,还有一名陈爷爷长得很像动画电影《飞屋环游记》中的老爷爷卡尔,因此被网友称为“卡尔爷爷”。“卡尔爷爷”之前得过罕见病,手一直无法握拳,但他仍然热衷于参加短视频的拍摄。

### 用超大号字体打印创作脚本

谈起拍摄过程,陈卓坦言,组织老人们拍短视频故事并非易事,很多老人在参与拍摄前从未接触过短视频。“我在创作脚本后会用超大号字体打印出来给老人们看,基本上是老人们记一句,我们就拍一句。短视频中基本上没有长镜头,都是靠剪辑来接上台词。剪辑完成后,老人们才能真正看到自己拍摄作品的效果。”陈卓说。

为了让老人们演出的效果更好,陈卓会在脚本编排时尽量贴近老人的本色。“余奶奶原本是教师,我就尽量让她出演教师的角色。有的角色虽然和老人原来的职业不符,但大都是根据老人的梦想来设计的。这样,我们的演员基本算是本色出演了。”此外,老人们有

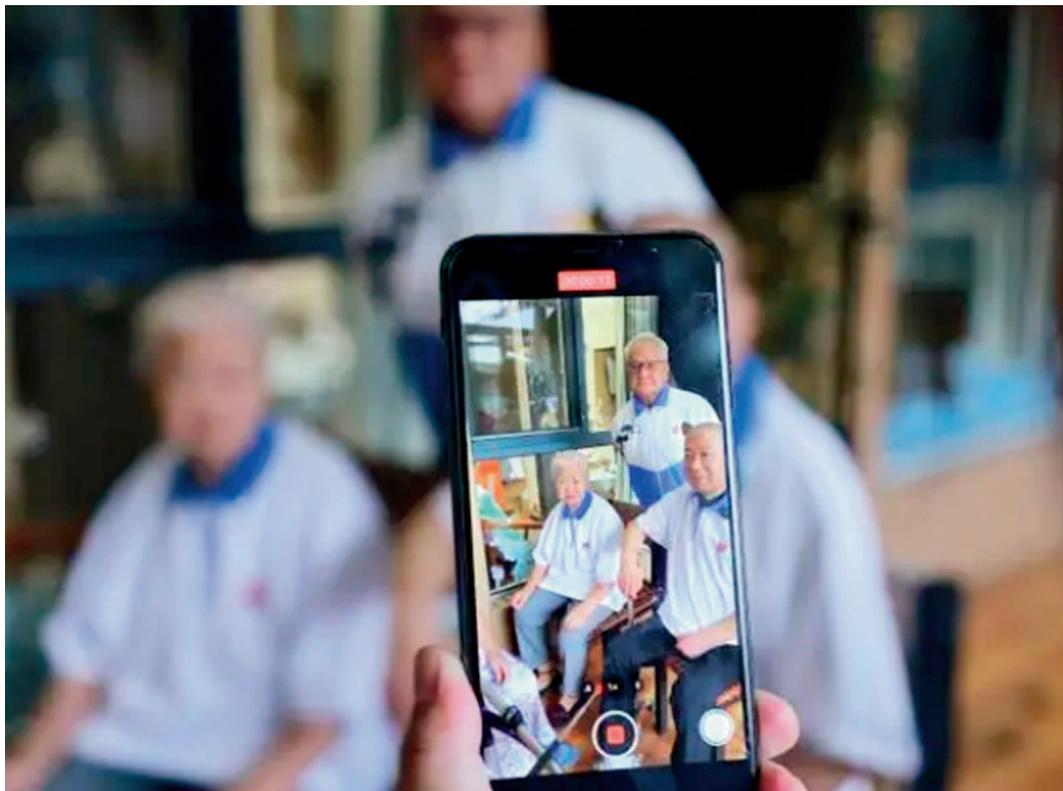
时也会参与到剧本的改编中,“余奶奶以前教的是化学,有一次我们在剧本中提到了一氧化硫和二氧化硫,余奶奶看过之后,觉得存在问题,把两种物质改为了一氧化碳和二氧化碳。老人虽然已经90岁了,但依旧能找出脚本在化学知识方面的错误,因为化学已经融入到她的生命中了。”

### 天津消防慕名而来合作拍片

随着老人们的短视频在网上越来越火,天津消防也前来与老人们合作,拍摄了消防主题的视频。“那一天,天津消防的消防车开进了养老院,老人们还很吃惊,后来得知是来找我们拍短视频,老人们都非常开心,觉得自己能够参与到消防知识的传播中,所做的事情是有意义的。”陈卓说。

“其实一些老人没看过自己的短视频,对他们来说,仅仅是参与拍摄这件事就让他们非常开心。”陈卓表示,很多时候是老人的亲属、好友看到了视频,特意来电话联系老人,向他们表示支持。与此同时,网友们的点赞也给老人们带来了巨大的鼓励,让他们能够在晚年过一把“网红”瘾。🇨🇳

(来源:《北京青年报》)



# 藏在个旧旧时光里的美食

文 / 冯芝馨 李文利

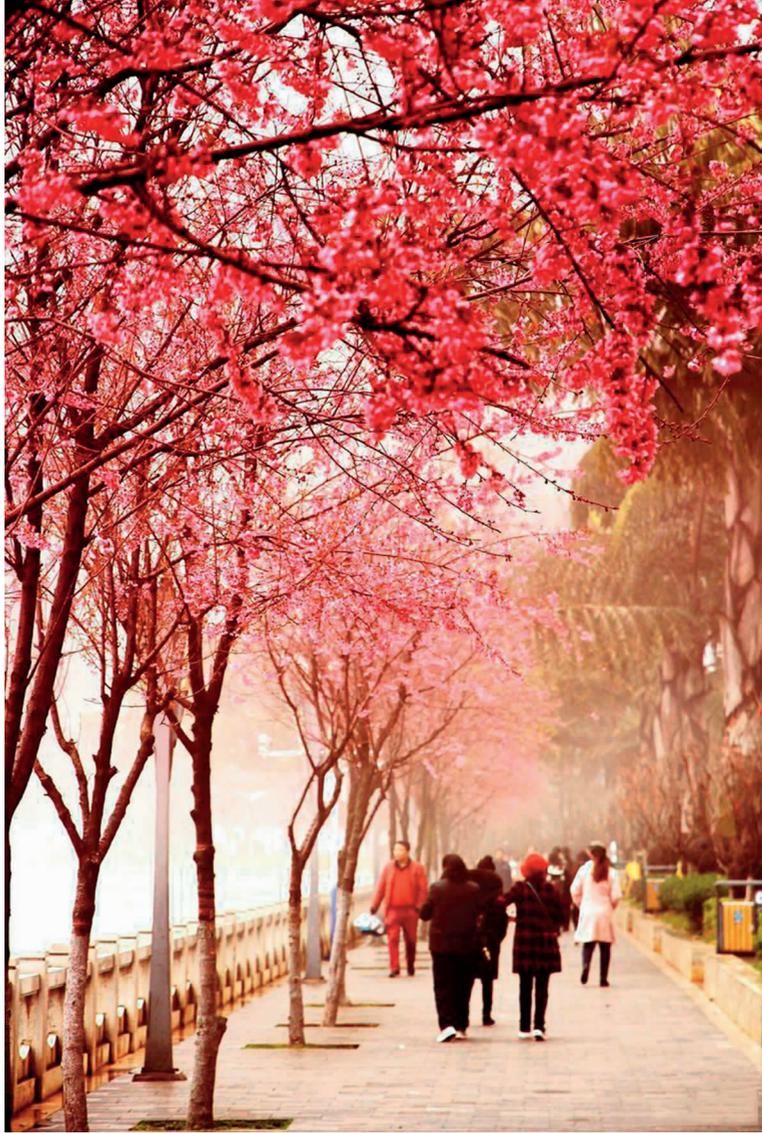
“一城山色半城湖，特色街市入画图，璀璨灯火不眠夜，鸟栖花香诗意浓。”这是对个旧最真实的写照。

在云南各大热门旅行目的地榜单中，似乎很少出现个旧的名字，这座小域名不见经传。但是，来过个旧的人都知道，这里是个太舒服的小城。虽然城市很旧，但鸟语花香、山水相依，如同上个世纪打造出的笨重但精密的钟表，时间流淌得又慢又稳。

行走在个旧的街巷里，会被街头丰富的色彩吸引，一幢幢房屋都有属于自己的色彩搭配，这幢是白蓝，那幢是橙黄，拐进另一条街，迎面的墙上赫然出现一面颜色亮丽的墙绘，水泥路一直向山脚下延伸而去，城市的肌理也就与翠绿的山脉相连。

行走是体验城市的最基本方式，而品尝当地美食，则是作为外来者与异乡最直接的灵魂交流。个旧的街道巷陌里满满都是旧时光的味道，听个旧人说，在看似寻常的街头巷尾，藏着治愈了几代个旧人的味觉记忆。

个旧市火车站商场旁边有一座美食城，这里是个旧地标性美食聚集地，在个旧人的心目中，不论是在忙里偷闲的午休时光，还是无所事事的漫漫长夜，撸串都是最高享受。云南烧烤分为四大流派：“建水”“昭通”



“傣味”“个旧”，其中“个旧烧烤”是烧烤界少有的“甜系”派别。

个旧人的烧烤桌上，小肉串是永远的主角，十厘米左右的竹签上，串着四五块冰糖大小的肉粒儿，别看它身量小，肥瘦相间的猪腿肉，被炭火烤得金黄油亮，润而不腻，香而不柴，一口一串，好不过瘾。把小肉串在糖粉里裹上一圈，再满足地送进口中，糖粉在嘴里迅速化开，甜味充满口腔，细腻温柔毫不违和，软嫩略带焦香的肉粒经过咀嚼，烧烤特有的浓郁肉香，混合着甜辣刺激的馥郁，满足感遍布全身。

牛奶和烧烤，都是个旧盛行已久的饮

食,牛奶搭配烧烤,对外地人来说不失为一种奇妙的体验,丝滑的牛奶,润泽着浓烈燥热的烧烤,两种甜美在舌尖碰撞,滋味妙不可言。

个旧鲜奶,是个旧人身处异乡时日日思念的味道。位于个旧北郊的鸡街镇乍甸片区,海拔1400米,年平均气温18℃左右,宜人的气候,丰富的降水,得天独厚的地理条件,使这里成为绝佳的牛奶产地,乍甸牛奶特有的清甜浓郁,让它成为牛奶界的“白月光”。

当最新鲜浓郁的乍甸牛奶,遇上了个旧人自制的甜白酒,就成为了绝配组合——奶白酒,纯鲜奶降低了甜白酒的浓度,甜味刚刚好,鲜香糯软,回味绵长。尤其在盛夏,用冰过的鲜奶浸过甜白酒,又多了一份冰凉甜爽。

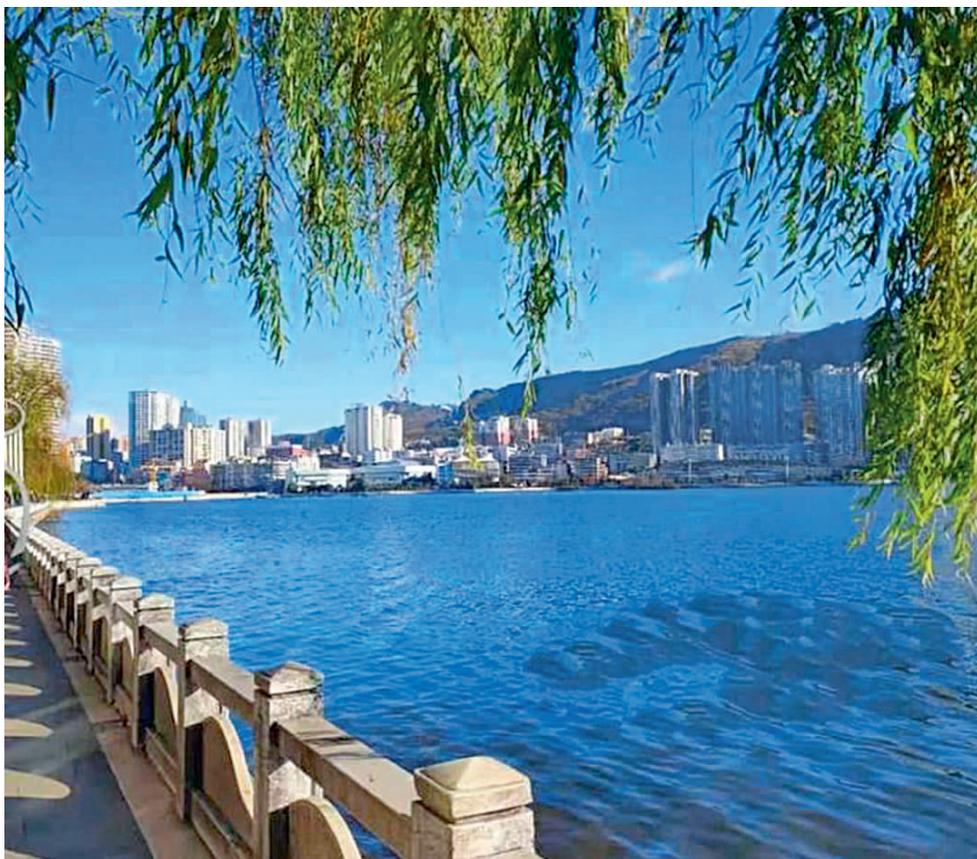
乍甸乳业的鲜奶有60多年的历史,甜白酒更是一道民间传统美食,而奶白酒的历史不到10年,众人皆知只是近几年的事。个旧没有眼花缭乱的各色奶茶店、咖啡厅,多的是大大小小的奶吧,走累了便钻进一家不知名的奶吧小憩,看看书,聊聊天,再吃上一碗奶制品,品着醇厚的奶香,时光变得悠长。

提及云南主食,似乎一定会联想到米线和饵块,但在云南人的生活里,卷粉也是必不可少的存在,而卷粉在云南各地的吃法也不相同。在个旧金湖公园旁的红炮台美食广场,

有一种吃法是个旧人自己发明的,那就是蘸水卷粉。一碗被切成块状的卷粉,在一碗美味可口的佐料里涮一下,入口滑腻,夏天是吃蘸水卷粉的最好时机,再配上一份烧烤,几口下肚,又一次完成了和个旧的灵魂交流。

个旧城市不大,却秩序井然。大街小巷常见小红帽、小马褂的洁城卫士、文明卫士和巡逻人员的身影,文明礼让、安全有序,让人倍感温馨。绿树拥城,花漫金湖,流水潺潺,鸟儿啁鸣,雨季不再有内涝,旱季有水源补给。山中有城,城中有水,隔窗见树,出门遇花。个旧就是这样一个繁华与山野紧密相连的城市,历史悠久又生机勃勃,干净整洁且风光怡人,浪漫缠绵极具诗情画意。📍

(来源:《环球人文地理》)



# 国画入门 (十一)

## 蜻蜓的画法



**第一步:**调一点儿胭脂,加少量曙红,加深红色,两只大眼睛,上宽下窄,下面稍微带两笔,画出嘴巴,眼睛中间来一点儿花纹。

**第二步:**胭脂加一点儿曙红,在背部和身体的地方按一下,和头部稍微连接。



**第三步:**在原来颜色的基础上加一点儿藤黄,调出一点儿橙色,在身体下方按一下,接着一段一段画出尾部,颜色中水分少一点儿,最后画出分岔。



**第四步：**胭脂加曙红，调出深一点儿的颜色画腿，一般画三段，另一边稍微画一点儿即可。



**第五步：**用浓墨勾出眼睛的形和身体的纹路。



**第六步：**曙红加一点儿藤黄，多加水分，把笔压扁调出淡淡的颜色，用笔的一边刮一点儿深色，拉出翅膀，形成颜色的变化。



**第七步：**胭脂加曙红，在翅膀边点出深色，接着画出翅膀上的纹理，在翅膀上勾线，想画的精致点可以多勾线，写意可以少勾线。



(来源：哔哩哔哩视频网“山羊国画”)

# 「教您做南瓜山药糕」

## 材料：

山药面团部分：山药 220 克、糯米粉 30 克、白糖 8 克、炼乳 10 克。

南瓜面团部分：南瓜 120 克、糯米粉 18 克、白糖 5 克、炼乳 8 克。成品每个 40 克，可以做 10 个的量。

## 步骤：

1. 山药和南瓜削皮洗净切块(山药不易烂,不可切大块)。



2. 蒸 15 分钟(盖上蒸布防止水分进入)。



3. 趁热把熟山药压成泥,再加入 30 克糯米粉,8 克白糖,10 克炼乳,搅拌均匀揉成团(面团要硬一点,太软了不成型,可以适量多加糯米粉)。



4.把蒸熟的南瓜也压成泥,加入 18 克糯米粉,5 克白糖,8 克炼乳,同样搅拌均匀揉成南瓜面团。

5.将 25 克山药团一个球,再将 15 克南瓜团成一个球,将山药球压扁包裹南瓜球,无需全包起来,滚圆,拍上一层薄薄的糯米粉。



6.放入模具中,轻压出花纹,小心脱模。

7.放到刷了玉米油的蒸盘上。

8.最后上锅蒸 10 分钟,蒸熟即可食用。



(来源:“研旧所”微信公众号)

# 中药谈·野菊花

文 / 丁兆平

## 典故

秋日赏菊，菊花既可观赏，又是药材。

菊是大类的概念，叫菊的植物品种很多。入口尝味，古人粗加两分——甘菊与苦蕒，两者皆可入药。甘菊就是后世大家所熟知的菊花，入药的既有白菊也有黄菊；苦蕒则是后世所称的野菊花。菊花味甘，野菊花味苦。

苦蕒是在陶弘景《本草经集注》中才出现的，所谓“菊有两种，一种茎紫，气香，而味甘……一种青茎而大，作蒿艾气，味苦不堪食者，名苦蕒”。苦蕒入药被本草典籍正式收载，见于唐代《本草拾遗》：“苦蕒生泽畔，茎如马兰，花如菊，菊甘而蕒苦，语曰苦如意是也。”其功效记载为“破血，妇人腹内宿血食之。又调中止泄”。而其“野菊”的名称，始出自五代时的《日华子本草》，亦称《大明本草》。

李时珍《本草纲目》在草部第十五卷首列的两味药就是菊花与野菊。李时珍对苦蕒释名时，强调了他本人的观点：“蕒乃莲子之心，此物味苦似之，故与之同名。”普通百姓又叫它野山菊。为了说明它的野生自盛，李时珍专门论述：“苦蕒处处原野极多，与菊无异，但叶薄小而多尖，花小而蕊多，如蜂巢状，气味苦辛惨烈。”



野菊花清热解毒功效卓著，是古代治疗疮疡痈肿的一味便捷有效的良药。治疗热痢类经典名方五味消毒饮，主要功效为清热解毒、消散疮。

明代有位著名医家孙天仁，著有《孙天仁集效方》，其中有些效方还被李时珍收录到《本草纲目》中。用野菊花治疗无名肿毒的单方，据传系源于孙天仁亲手经治的医案。有一年秋天，万花落尽只剩野菊花，此时孙天仁出游行医施药。当他行至沅水附近某乡村时，遇见一位妇人患了无名肿毒，名曰鲤鱼毒。只见红白相间的脓血如鱼吐气泡似的从烂痈中汩汩而出，患者疼痛难忍，又诸药无效。孙天仁诊毕，挽袖书一单方“野菊花连茎捣烂，酒煎”，并嘱咐患者“热服取汗，以渣敷之”。方既简，药便利，竟然应手取效。

野菊花，寒凉药性显然胜过菊花，在中医皮外科治疗痈疽疮经常使用，名中医赵炳南治疗皮肤疾患就善用野菊花。

**来源：**菊科植物野菊的干燥头状花序。

**性味：**味苦、辛，性微寒。

**归经：**归肝、心经。

**功效：**清热解毒，泻火平肝。

# 告别皮肤干燥,试试这三招

## 一、科学饮水,维持水油平衡

亚热带地区轻体力劳动者每天大约喝水 1.5—1.7 升为宜。如果运动量增加、身体状况变化,则需要调整饮水量。此外,单次饮水量建议在 400 毫升以内,以 50—150 毫升为宜。

饮水时间除了感到口渴时饮水外,还可以在晨起时、饭前半小时、午睡后、下午三四点钟,这几个时间点主动饮水。经常忘记饮水的朋友也可以设置闹钟提醒自己及时饮水。

## 二、正确护肤,保护皮肤屏障

适当防晒和合理清洁可以防止皮肤损伤。秋季阳光没有夏季强烈,却依旧有紫外线,所以应当坚持防晒,同时可以选择质地相对轻盈的防晒产品。

此外,皮肤干燥时不宜频繁洗脸、热敷,应当选用温和的洁面产品,如氨基酸洗面奶等。这样既能满足基本的清洁需求,也不会对皮肤产生刺激。

有效保湿也可以促进皮肤屏障的修复,除了选择含有甘油、玻尿酸等成分的保湿剂外,还应根据不同肤质类型选择不同的产品。掌握正确的护肤方法,可以有效缓解秋季皮肤干燥的烦恼。

## 三、合理膳食,养阴津润肺燥

中医认为“肺主皮毛”,滋补肺阴有助于皮肤保持润滑和光泽,因此秋季饮食调养当以养阴润肺为要。可以适当多吃银耳、莲藕、百合、山药等具有滋养润燥作用的食物。还可以选择合适的食材自制养生膳食,如银耳百合莲子汤、百合冬瓜汤、橘皮粳米粥等,也可以多吃雪梨、枇杷、柚子等能够养阴润肺的水果。🍷

(来源:《中国中医药报》)



**适用情况:**适用于疔疮痈肿,目赤肿痛,头痛眩晕。

**用法用量:**煎汤内服,9—15 克;适量煎汤外洗或制膏外涂。

**食疗推荐:**野菊花豆腐羹

**材料:**野菊花 9 克,蒲公英 15 克,豆腐

1 块,调料适量。

**做法:**取野菊花与蒲公英水煎,过滤留汁,加入豆腐及调味品,煮沸,用适量淀粉勾芡,供食用。

**温馨提示:**脾胃虚寒者慎用。🍷

(来源:“药葫芦娃”微信公众号)

## 处理烧烫伤, 这些方法都可行



日常生活中,意外伤害总是在不经意间发生,烧伤、烫伤作为一种常见意外损伤,极易致伤、致残。

若能掌握正确的急救知识,可有效促进伤口愈合。然而,民间一直流传的烫伤治疗方法真的有效吗?遇到烧烫伤该如何正确处理呢?

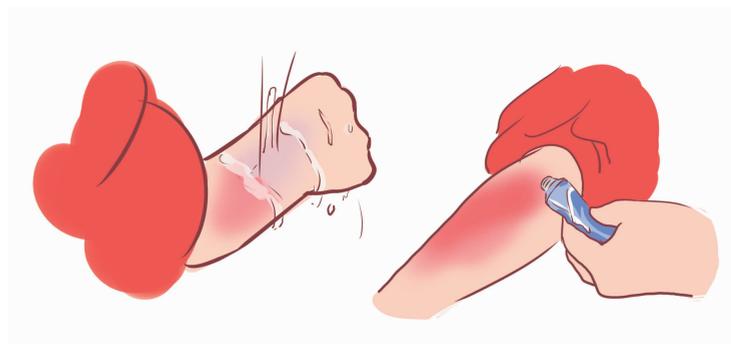
### 什么是烧烫伤?

烧烫伤指由热力、电流、放射线等造成的组织损伤,轻者损伤皮肤,出现肿胀、水疱、疼痛;重者皮肤烧焦,甚至血管、神经、肌腱等同时受损,呼吸道也可被烧伤。烧伤引起的剧痛和皮肤渗出等因素可导致休克,晚期还可能继发出现感染、脓毒症等并发症而危及生命。

### 烧烫伤严重程度分级

烧烫伤也有轻重之分,应该迅速判断受伤程度,做出相应的处理,必要时去医院。

**I 度烧伤:**轻度红、肿、热、痛,感觉敏



感,表面干燥无水疱。

**II 度烧伤:**浅II度烧伤:剧痛,感觉敏感,有水疱,疱皮脱落后,可见创面均匀发红、水肿明显;深II度烧伤:感觉迟钝,有或无水疱,基底苍白,间有红色斑点,创面潮湿。

**III 度烧伤:**痛感消失,无弹性,干燥,无水疱;严重时可伤及肌肉、神经、血管、骨骼和内脏。

### 烫伤“十大误区”

及时有效处理,有利于创面修复,减轻愈合后的瘢痕症状,减少并发症的发生。海口市人民医院急诊科结合临床,总结归纳常遇到的“十大误区”,希望大家科学处置。

1.被烫伤后第一时间在伤处涂抹牙膏、酱油、白醋等

这些涂物具有高渗透压作用,会导致组织进一步脱水,加深创面。牙膏干了之后会板结附着在创面上,增加伤口清理难度,影响烧伤创面散发热量;酱油中盐分很高,涂抹到创面好比在“伤口上撒盐”。

## 2. 烫伤后涂抹红药水、紫药水

有颜色的药水会影响医生对创面深度的判断,而且红药水含有重金属汞;紫药水收敛性较强,易使创面结硬痂影响渗出物的排出。它们都属于消毒剂,对烫伤治疗作用不大。

## 3. 涂抹香油、菜籽油、山茶油等油类

油脂类会在皮肤表面形成一层油性涂膜,不利于挥发深层热量,同时可能存在大量细菌,难以清洗,不利于伤口引流,也不利于外用抗菌药物直接作用于创面,增加感染几率。

## 4. 被烫伤时用灶膛内的炉灶灰涂抹

涂抹这些物质会增加伤口感染的几率,加深创面。

## 5. 涂抹青草膏、木瓜膏等

由于其含有刺激性成分且不是无菌药品,倘若烫伤处已破皮,建议不要使用,以免刺激伤口,降低愈合速度,发生感染。

## 6. 烧烫伤后用冰块直接冰敷

低温会导致皮肤血管急剧收缩,减少深层组织散热;长时间低温可能使原本脆弱的组织冻伤;对于大面积烧伤,低温还会导致休克,加重病情。一般用 10—20 摄氏度的水来降温最好。

## 7. 烫伤把凸起的水泡挑破

小水泡一般会自行吸收,不需要弄破;如果水泡较大或刚好在关节处较易破损,才需要用消毒针刺破水泡边缘放出液体,然后用消毒棉签擦干液体。切勿弄破水泡皮,它

是覆盖伤口的生物敷料,如果破了,也要尽量保留水泡的皮完整覆盖在伤口上。

## 8. 烫伤后立即脱衣服

这种做法是错误的。在没有看到烫伤面前,脱衣服很容易把烫伤处皮肤扯破。

## 9. 烧烫伤的创面不能包扎

包扎更利于创面清洁和引流,在低温环境下,更有利于保暖和肢体活动,促进创面愈合。

## 10. 烧烫伤后不痛就表示烫得不严重

有时创面不痛反而表示更严重。浅度烧伤表现为疼痛,而深度烧伤却会失去痛觉。

## 急救处理流程

**冲:**发生烫伤后,迅速移开导致烧烫伤的东西,然后用大量的冷水冲 30 分钟以上。

**脱:**降温后,轻轻脱下衣服,脱不掉时可用剪刀剪开覆盖烫伤处的衣物;衣服和皮肤粘连在一起,先将未粘连在一起的衣服脱掉或剪掉,粘着的衣服可至医院进行处理,切勿用力拉扯或者强行脱掉。

**泡:**如果是小面积的烫伤可在冷水中浸泡约 30 分钟,降低温度,阻止热力带来的持续伤害,减少疼痛感。

**盖:**头面部烫伤不要揉搓按摩,也不要急于用毛巾擦拭,可用凉水冲洗或用干净毛巾进行湿敷或冷敷,并用清洁布料覆盖创面。

**送:**做完以上紧急处理后,到医院进行诊治。🇨🇳

(来源:海口市人民医院微信公众号)

# 抬腿 + 踮脚, 帮助预防骨质疏松

随着年龄不断增长,我们可能会出现骨质流失,从而导致骨质疏松的发生。其实除了年龄因素以外,运动量减少也增加了骨质疏松发生的概率。学习以下动作,可以帮你增强骨质、强健骨骼,预防骨质疏松。

## 动作一:腿外展

### 【动作要领】



- 1.将手放在椅背上,抬起右腿,保持6秒,右侧方要有收紧的状态;
- 2.左右腿交替

完成;

- 3.每组做10个,每天做2—3组。

### 【运动小贴士】

注意抬腿时是向侧方抬腿,而不是向侧前方抬腿。

## 动作二:抬腿

### 【动作要领】



- 1.扶住椅背,向上抬起右腿,核心收紧,着重训练髂腰肌,保持6秒;
- 2.左右腿交替

完成;

- 3.每组做10个,每天做2—3组。

### 【运动小贴士】

抬腿时如果感到吃力,可以适当降低抬

腿的高度。

## 动作三:提踵

### 【动作要领】



- 1.站在椅子后方,双手扶住椅背,慢慢提起足跟,保持6秒后慢慢放下,锻炼小腿力量;
- 2.每组做10个,每天做2—3组。🇨🇦

(来源:CCTV生活圈)

运动有助于糖尿病患者更好地控制好血糖水平,有氧运动和抗阻训练作为两种最主要的运动,具有同等的重要性。

有氧运动,是指持续地运用大肌肉群,让肌肉细胞进行有氧呼吸的运动,主要包括游泳、慢跑、快走、骑车、开合跳、健身操等,做家务、逛商场也是一种低强度的有氧运动。作为糖尿病管理的重要手段之一,有氧运动不仅有助于改善胰岛素抵抗、降低糖化血红蛋白、增高最大摄氧量、减轻体重、改善肌肉张力及心率和呼吸功能,还能有

# 你的颈椎保护好了吗？

颈椎陪伴着我们度过了一天又一天，但长时间的低头、伏案，可能对椎间盘的细小纤维组织造成伤害，最终患上颈椎病。一起学习下面几个简单的动作，能帮你保护好颈椎。



## 第一节：左顾右盼

头向左再向右倾斜，幅度宜大，以自觉酸胀为好，30次。



## 第二节：前后点头

做点头仰头动作，前俯后仰时颈椎尽量拉长，30次。最后头部顺时针、逆时针各旋转5圈。



## 第三节：旋肩舒颈

双手置两侧肩旁，掌心向下，两肩先由后向前

旋转30次，再由前向后旋转30次。

## 第四节：头手相抗

双手交叉紧贴颈部，双手顶头颈，头颈向后用力，相互抵抗5次。



## 第五节：双手托天

双手上举过头，掌心向上，仰视手背5秒。🇨🇦



（来源：“北京大学第三医院”微信公众号）

# 糖友运动宜“有先有后”

效减轻心血管危险因素及心血管死亡率。

相比有氧运动，抗阻训练也叫无氧运动，是指肌肉在“缺氧”状态下高速剧烈地运动。由于速度过快及爆发力过猛，人体内的糖分来不及氧化分解，致使氧分的摄取量非常低，不得不依靠“无氧供能”。这种锻炼以相关肌肉群产生酸痛感为特点，最常见的方式就是去健身房“举铁”，一些较低强度的抗阻训练主要包括弹力带的拉伸运动、深蹲、

俯卧撑等。从整体血糖管理和胰岛素水平衰减的角度看，高强度的抗阻训练即无氧运动比低等和中等强度的抗阻训练更有益。

糖友锻炼时要先做抗阻运动，后做有氧运动，以每种运动20分钟至半小时左右，且二者相结合为宜，每周完成3—5次，可以选择不连续的2天作为休息日，运动的具体内容视自身情况来调整。🇨🇦

（来源：《医药养生保健报》）

# 藏在大豆里的长寿秘诀

文 / 边姗姗 李贺明

俗话说，“冬吃豆，赛过肉”，“补药一堆，不如豆浆一杯”。在冬天喝上一碗热乎乎的豆浆，清爽甜香，滋润胃肠，浑身都暖洋洋的。

大豆，被称为“长寿秘诀”的食材，有很多健康益处。科学研究揭示了大豆的众多优点，从减肥、美化皮肤到预防骨质疏松症等。更为重要的是，长期坚持以大豆为主要食材，可以改善老年人的脑血管功能，降低患上脑出血、脑栓塞、痴呆症等与大脑血管相关疾病的风险。值得一提的是，《中国

健康生活方式预防心血管代谢疾病指南》也强调，大豆蛋白有助于降低血压，豆制品则有助于减少心血管疾病和全因死亡的风险。

大豆包括黄豆、黑豆和青豆等多个种类。这些豆类富含高质量蛋白质，可以提供身体所需的氨基酸，其中包括一种叫做赖氨酸的氨基酸，通常在谷类蛋白质中很难找到。因此，将大豆与谷类食物一同食用可以实现蛋白质的互补效果。

相较于其他杂豆，如红豆、绿豆、豌豆、

## 推荐菜谱

### 牛肉粒炒青豆

**原料：**青豆 200 克，牛肉 150 克。

**辅料：**葱 10 克，姜 10 克。

**调料：**料酒 10 克，蚝油 20 克，酱油 10 克，鸡精 3 克，盐 2 克，白糖 2 克。

#### 制作方法：

1. 将牛肉切粒，腌制备用；
2. 青豆氽水，将腌好的牛肉滑油捞出备用；
3. 锅放底油，用葱、姜炆锅，放入牛肉粒、青豆，加入料酒、蚝油、酱油、鸡精、盐、白糖，煸炒几下，勾芡即可出锅。

**推荐理由：**这道菜在提供高质量蛋白质的同时，还提供了多种维生素和矿物

质。牛肉是优质蛋白质的来源，可以帮助身体修复和增长肌肉。青豆也含有优质的植物蛋白质，可以提供人体所需的氨基酸。青豆富含各种维生素、钾、铁、锌等。牛肉也含有多种矿物质，如铁、锌、硒等，对维持身体的正常生理功能有重要作用。青豆富含抗氧化物质，能帮助身体抵抗氧化应激，提高免疫力。



芸豆、鹰嘴豆等,大豆有一些显著的特点。大豆是低升糖指数、低能量、零胆固醇的食物,富含蛋白质,碳水化合物相对较少,且其中的碳水化合物一半都属于膳食纤维类。杂豆则含有更多碳水化合物,但蛋白质和脂肪含量相对较低。

鼓励老年人经常食用大豆及其制品,建议每天摄入 15 克大豆,将其折算成的豆制品食用量为:北豆腐 44 克,南豆腐 84 克,素鸡 32 克,豆腐丝 24 克,豆腐干 33 克,豆浆 220 克,豆腐脑 400 克。老年人可以每周轮换食用这些豆制品,或与其他食物一同食用,以获得综合的营养。

一些民间传言声称豆类食品中含有雌激素,食用过多会导致癌症。但事实上,大豆及其制品中的“雌激素”是大豆异黄酮,属植

物雌激素,与外源性雌激素有一定区别。外源性雌激素过度摄入会增加子宫内膜癌和乳腺癌的风险,而大豆异黄酮容易被分解,不会在体内积累,因此没有那种毒副作用。

采用正确的烹调方法有助于保留食物的营养价值。例如,煎、炸等高脂烹调方法会显著增加豆制品的脂肪含量,同时破坏蛋白质的结构,不利于身体的消化吸收。因此,更推荐采用蒸、煮、炖、干炒等清淡、低脂的烹调方式。

大豆富含丰富的大豆异黄酮、大豆低聚糖、不饱和脂肪酸等营养物质,对于维护健康、改善认知功能、强化免疫系统、降低慢性疾病风险等都有积极作用。此外,大豆的价格实惠,相对于其他高蛋白食物来说,更具物美价廉的特点。

## 咸肉炖豆腐白菜



**原料:**咸肉 50 克,豆腐 200 克,娃娃菜 100 克。

**辅料:**蒜粒 2 粒,香葱段 10 克。

**调料:**鸡精 5 克,盐 3 克,白糖 2 克,胡椒粉 0.5 克。

### 制作方法:

1. 咸肉切片,豆腐切厚片,娃娃菜切条,拍蒜备用;
2. 锅放底油,将豆腐煎成两面黄捞出,娃娃菜氽水;
3. 锅放底油,煸香葱段,拍蒜,加入水待开后加入鸡精、盐、白糖和胡椒粉,放入煎好的豆腐,咸肉和娃娃菜煮 5 分钟至汤白即可出锅。

**推荐理由:**这道菜肴中的咸肉和豆腐都是良好的蛋白质来源,对于维持身体组织和肌肉的健康至关重要。娃娃菜则为这道菜增加了维生素、矿物质和膳食纤维,有助于维持身体的整体健康。🇨🇳

(天津市健康教育协会营养健康指导专委会 供稿)

## “今日头条”收藏夹 提前分类好查找

在手机上使用“今日头条”APP的时候,每当看到喜欢的文章或者有趣的视频,大家是不是都先收藏起来,留着以后用。但是时间一长就会发现收藏的内容太多了,不好找。为避免这种情况,大家可提前对收藏夹进行分类,比如美食类、旅游类等等。下面就给大家介绍一下具体操作方法。

打开今日头条,依次点击页面右下方的“我的”→“收藏”按钮,点击“新建收藏夹”按钮,输入需要新建收藏夹的

名称,比如:美食、旅游等,然后点击“确定”按钮。

文件夹建立好后,就可以将收藏夹的内容进行分类了。点击页面右上方的“编辑”按钮,选择需要分类的内容,然后点击页面下方的“添加到收藏夹”按钮,选择设定好的收藏夹名称即可。

整理完毕后,当想查找某类收藏内容时,依次点击页面右下方的“我的”→“收藏”按钮,点击页面上方的相应收藏夹即可。🇨🇦 (来源:《新晚报》)

## 男人秋天巧穿搭,减龄又有型

**针织开衫:** 自带温柔气质的针织开衫,充分展现了男性儒雅的一面,秋天穿起来显得格外绅士有气质。在穿着搭配上也有很大的空间,内搭衬衫打造层次感叠穿效果,下半身搭配西裤、皮鞋,整个人看起来很帅气。

**夹克外套:** 夹克最大的优势在于塑形,可以很好地修饰男性上半身。在选款上,秋季夹克外套很显身材,可以优化肩部线条和腰身比例,且有多种风格,如牛

仔、皮革等,中老年男人穿起来显年轻提气质。

**休闲西服:** 西服是中老年男人衣橱中必备的服装,在选款上可以不用过于刻板保守,尽量选择版型偏宽松一点的休闲西服,增加对身材的包容性,也能满足不同场合的穿搭需求。休闲西服在搭配上不受限制,搭配西裤或休闲裤都可以。🇨🇦 (来源:《潮人志》)



## 微信如何清理内存空间

1.打开微信,依次点击页面右下方的“我”→“设置”→“通用”→“存储空间”按钮,待系统计算完已用空间后,大家就能直观地看到微信已占用的存储空间,以及各项数据分别占用的存储空间大小。

2.在“存储空间”页面,点击“缓存”选项中的“前往清理”按钮,页面中的各种临时缓存文件可以直接清理,不影响微信正常使用。



3.在“存储空间”页面,点击“聊天记录”选项中的“管理”按钮,按照时间、类型、大小自由筛选需要清理聊天记录的好友和聊天群,然后点击页面下方的“清理”按钮,即可删除相应聊天记录。🇨🇳

(来源:《新晚报》)

## 手机摄影小技巧

### 音量键也是快门

安卓手机相机“设置”页面一般会有街拍模式,允许用户在手机黑屏状态下,快速连接两次音量键就完成拍摄;在苹果手机中,插上耳机时,耳机线上的音量键也能作为快门键。

### 用 HDR 调节大光比

大光比就是亮的地方和暗的地方光线差异特别大,在这样的场景下拍照,很容易出现暗的地方一片漆黑,亮的地方却曝光过度。这时候就可以在手机相机“设置”页面开启“自动 HDR”功

能,让手机根据拍照场景,自动判断是否需要调节。

### 手动对焦

打开手机的相机以后,如果想拍清晰的地方却很模糊,该怎么办?此时可用手指在手机屏幕上点击一下需要清晰的目标区域,锁定焦点后,拍摄主体就清晰了。🇨🇳



(来源:《燕赵老年报》)

## 晚上吃姜赛砒霜？

**流言：**“早晨吃姜赛参汤，晚上吃姜赛砒霜”，姜是辛辣食物会加快人体血液循环，晚上吃姜等于吃毒药。

**真相：**晚上喝姜汤赛砒霜的说法太夸张，适量吃不要紧，大量食用可能影响睡眠。

生姜富含辣椒素挥发油、纤维素等营养成分，并且含有多种氨基酸、维生素、微量元素。姜辣素具有良好的清除自由基的作用，姜烯、姜酮等有明显的抑制呕吐作用，因此姜不仅是调味料，其对人体健康也有益处。不过，姜辣素对人的心脏和血管有刺激作用，能使心跳加速、血管扩张。如果晚上吃得太多，可能会让人感到精神兴奋，从而影响睡眠。但是，并不会严重到“等于吃砒霜”的程度，所以大家不必过于担忧。🇨🇦



## 咖啡 + 酒 = 致癌物翻倍？

**流言：**咖啡中含有致癌物，酒也是致癌物，因此“咖啡 + 酒”的搭配是双倍致癌，最好不要喝。

**真相：**“咖啡致癌”的说法主要是因为烤咖啡豆时会产生丙烯酰胺，一种 2A 级的致癌物。但丙烯酰胺并不是咖啡豆特有的，只要高温煎炸或烘烤（含碳水化合物和蛋白质）的食物，都会产生一定量的丙烯酰胺；而且目前丙烯酰胺在人体的致癌风险依然是有争议的，结论并不明确。即使在动物实验中发现它致癌，也需要长期大量摄入。换算成咖啡每天得喝几十杯才可能产生致癌风险，所以不用过度担心。

“咖啡配酒致癌”主要是针对其中的酒，酒精量和致癌风险呈现明显正相关。从防癌角度来看，建议大家滴酒不沾。但如果酒精度数很低，风险其实也不是很大。

以最近爆火的酱香拿铁为例，根据品牌方宣传，酒精度低于 0.5%，据说在 0.2—0.3 度之间。以此计算，每杯拿铁里的酒精含量大约为 2 毫升。按照美国官方的建议，女性每天不超过一份酒精（18 毫升），男性不超过两份（36 毫升），那大概相当于 9 杯或者 18 杯酱香拿铁的酒精含量。就算再爱喝咖啡，也很难有人每天能喝到这个量，所以不用担心咖啡配酒会加倍致癌。🇨🇦

## 长期便秘会导致直肠癌？

**流言：**长期便秘，大便排不出去，粪便中的毒素无法排出，大便中的有害物质长时间与大肠黏膜接触，会导致直肠癌。

**真相：**便秘不是诱发直肠癌的高危因素，研究表明，与不便秘的人群相比，长期便秘的人群直肠癌的发病率并没有提高。

得了直肠癌之后，随着病情进展，患者会出现排便困难或排便习惯改变。例如便血、大便次数增多、大便变细，腹泻、便秘交替出现等。由此可见，便秘是直肠癌的临床表现之一，但这不代表便秘会诱发直肠癌。

虽然便秘不会增加直肠癌患病风险，但

长期便秘可能是肠道在“求救”，当出现持续的排便习惯改变、便秘或不正常颜色的大便时，建议及时就诊。🇨🇦



## 心跳骤停，双腿抬高抢救法有效？



**流言：**有人倒地不醒、呼之不应、无声无息时，迅速放平病人上半身，高抬病人双腿至45度以上90度以下，只需1分钟左右，病人便可苏醒。

**真相：**这种说法不正确，遇到有人心脏骤停，正确的急救方法是立刻进行心肺复苏。

针对心搏骤停，所有的抢救方式都是为了先迅速形成暂时的人工循环与人工呼吸，保证被抢救者重要脏器的血液、氧气供应不要中断太久，这个过程要争分夺秒，不然就可能出现脑损伤，而抬腿对此并无明显帮助，还会耽误抢救时机。

因此，应对患者迅速进行心肺复苏，必要时使用除颤仪，而不是抬腿。🇨🇦

(来源：“学习强国”学习平台)



## 术业有专攻

这天,数学老师请假,请语文老师来代课,同学们对此很惊讶。只听语文老师自信地说:“怎么,你们不信我也能教数学?下面,请大家把数学书翻到第15页,看第1题,甲乙两人共拿10个苹果,甲比乙多拿4个……”见语文老师真的讲起了数学,同学们都很佩服。然后,就听语文老师问道:“哪位同学来答一下,这句话的主谓宾是什么?”

## 没味道

一天,我看着电视里播放的“食全食美”节目,对老伴儿说:“你看人家做的菜,色香味俱全,看上去就很好吃。”一旁的孙女走到电视机前,凑到屏幕上闻了闻,说:“爷爷说得不对,这些菜一点味道也没有呀。”

## 互夸游戏

同桌:“我们玩一个互相夸奖对方的游戏吧,你先来!”

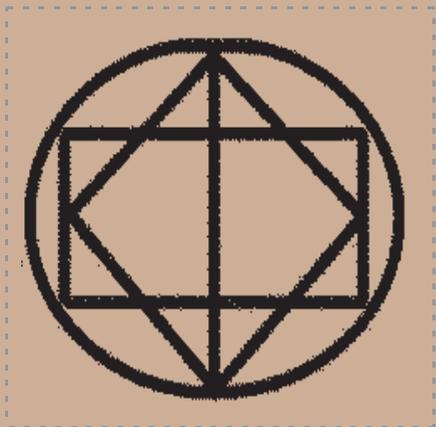
小强:“你真漂亮。”

同桌:“你真有眼光!”

## 动脑筋

### 一、一笔画

读者朋友,你能一笔画出这个图形吗?注意不要重复用笔哟。



### 二、“果实累累”填古诗

请在空格中填上相应的果实,使诗句完整。

1. 甫里松菊盛,洞庭□□垂。(王安石)
2. 飒飒秋雨中,浅浅□□泻。(王维)
3. 小片慈姑白,低丛□□黄。(元稹)
4. 盘中水晶盐,碧酒□□秋。(毛滂)
5. 侵云收谷粟,引蚁上□□。(贯休)
6. 露脆□□白,霜含□□鲜。(蔡文范)

(答案在本期找)

几年前,笔者有两位八十八岁高龄的学者朋友一起庆祝寿辰,有朋友用“岂止于米,相期以茶”来祝愿二老宝刀未老,健康长寿。

“米寿”指八十八岁,“茶寿”指一百零八岁——属于利用汉字形体特点的析字与借代两种修辞法的融合。汉字在形体上形成一套稳定而灵活的基础结构,具有可分可合的特点和再生能力。通过对汉字字形结构进行分离、拆解、增损和组合,来巧妙地寄意寓理、达志传情。例如“米”字形体,如同竖写的“八十八”三个字相连。“茶”的字形,像“米”字之上加草字头,而草字头与数字“廿”相似,八十八加上廿,就是一百零八。这种借代修辞妙在绕直为曲,婉转传意;另辟蹊径,不落俗套。

“相期以茶”是文言文祝寿的惯用语。“米寿”“茶寿”之类称谓,表达出对老年人健康长寿的美好祝福和期望。1983年,冯友兰和金岳霖——两位哲学大家皆八十八岁。冯友兰撰寿联送金岳霖,上联云:“何止于米,相期以茶。”北师大吴师敬教授在岳母八十八岁大寿时,撰贺寿联:“今朝贺米,指日恭茶。”2005年春,在北京大学中文系庆贺林庚教授95岁寿辰大会上,季羨林先生的祝词也是:“相期以茶。”以上寿联或祝词的意思是:老寿星不仅止于“米寿”,还应活到“茶寿”。语意吉祥,表



达婉曲,妙趣横生。

汉语最常见的传统寿称,多属借代修辞,例如称六十岁为“花甲”,称七十岁为“古稀”,称八九十岁为“耄耋”,称一百岁为“期颐”等。

寿称另一系统属于析字修辞——除上文所谈“米寿”“茶寿”之外,还有“喜寿”“伞寿”“半寿”“白寿”“皇寿”等寿称。七十七岁可称“喜寿”,因“喜”字草书形体与竖写“七十七”类似;八十岁可称“伞寿”,因“伞”字别体简写为“伞”,可分解为“八十”二字;八十一岁可称“半寿”,因“半”字可分解为“八十一”三字;九十九岁可称“白寿”,因“白”字是“百”字减一,恰为“九十九”;一百一十一岁成为“皇寿”,因“皇”字可分解为“白十二”三字,“白”为九十九,再加上十二,为一百一十一。这些都是借助汉字形体部件的组合或拆分而达到婉转曲意的修辞效果。

这种妙用析字修辞形成的系列寿称,不仅为汉语独擅,属于汉字文化圈的日语、韩语和越南语等也有类似的传统说法。🇺🇸

(来源:《今晚报》)



### 绘画：《硕果》

**创作感言：**秋天是收获的季节，带给我们踏实安稳，也让我们感受到生活中的那份厚重。诗云：“春种一粒粟，秋收万颗子。”人们之所以期盼着秋天的到来，是因为一年付出的辛劳都会在此时收获满意的结果。🇨🇳

（图片提供：陈德民）

### 摄影：《觅食》

**创作感言：**一只北红尾鸲想要落到金属球上吃虫，我瞬间按下了快门，记录下它的影像。随着城市生态文明建设成果的逐渐显现，越来越多的鸟类选择在城市中驻足，甚至将其作为繁衍后代的家园。🇨🇳

（图片提供：蒋德勤）

